

# 栄養だより

第16回

テーマ

「オクラ」

1年で1番暑い季節がやってきました!! 皆様いかがお過ごしですか?  
今回の栄養だより、テーマは「オクラ」です。

これから夏が旬のオクラについていろいろと調べました。  
栄養もおもしろい話題もいっぱいのおくら、どうぞ御覧下さい。



## 〈オクラの歴史〉

オクラはアフリカの東部原産で2000年前にはすでにエジプト近郊で栽培されていました。日本には幕末から明治初期に入ってきましたが、あちこちから一般的になったのは最近のことです。

### オクラの名前豆知識



オクラは黄色く美しい花が散ったあと、そこから実が大きくなるので、上に向かって垂に付いている。

オクラは日本に入ってきた当初はアメリカネリとか、セリロカ、れんこんに似ていることから「おれんこん」、粘りから「青魚内豆」とよばれていました。

その後、「お蔵が建つほど財産ができる」ということからオクラという名前がついたそうです。オクラという響きは日本語のようですが、英語でもオクラ (okra) といい、広く世界に共通する呼び名です。また、ちょうど若い女性の指ほぞに成長したものが「食べ夏」ということから、別名「レディ・フィンガー」とも言われます。

指と同じくらい指ほぞ



## 〈オクラの栄養〉

オクラは、緑黄色野菜でカロチンやビタミンCはもちろんです。カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルも含んでいます。

### オクラのネバネバに注目!!

オクラ特有のネバネバは、ムチンとペクチンによるものです。

ムチン

胃を保護して、タンパク質の消化吸収を助ける。夏バテ予防に。

ペクチン

腸の働きをよくして、便秘を解消する効果がある。



ムチンやペクチンは水には溶けやすい食物繊維。ゆですぎるとネバネバがなくなってしまうので、さっとゆでるのがコツです。生では細かく刻んで、汁物やカレーなどに入れて煮汁ごと食べるのもよい方法です。

## 栄養課のメニューコーナー

### トーフステーキのオクラソースかけ (1人分約130kcal 塩分0.5g)

#### 材料

木綿豆腐 1/4丁 (100g)  
小麦粉 適量  
植物油 適量  
オクラ 20g  
しょうゆ 小さじ1/2強 (3.5g)  
かつおぶし 適量

#### 作り方

- 豆腐は1/8寸程度の大きさに切り水切りをする。
- オクラはさっとゆがし小口切りにしてしょうゆとかつおぶしをまぜる。
- ①に小麦粉をまぶし、油をしいてフライパンでこんがり焼く。
- ③に②のオクラソースをかける。

オクラを選ぶときは「緑が濃く産毛がびっしり生えているもの」がよいんです。産毛は、水で洗いしただけ、塩をふってゆでるときれいにとれるんですよ。



平成28年8月  
栄養課