

オクラ



オクラは、アフリカ原産で紀元前から食されていた歴史の古い野菜です。幕末に日本に渡ったものの、一般に広まったのは昭和30年代でした。アフリカ原産だけに国産の旬は暑い夏ですが、東南アジアからの輸入品やハウス栽培も含めて年中出回っています。一般に流通しているのは、輪切りにすると断面が五角形になる五角種ですが、丸形や、ギザギザの星形のものなどもあります。オクラの生産量日本一は鹿児島県指宿市です。

オクラはアオイ科といって、大きなくくりで言うと、ハイビスカスの仲間。野菜とは思えないような美しい花を夏の間繰り返し咲かせます。咲いた花は翌日にはしぼみ、その後から空に向かってサヤが出てきて、開花してから1週間もすれば食べごろになります。

オクラの食物繊維は水溶性なので、加熱すると水に溶けだしてしまいます。加熱時間はなるべく短く、スープや煮物にした場合は汁まで残さずいただくと、食物繊維のロスが少なくて済みます。

栄養素としては他に、β-カロテン、ビタミンB₁、B₂、ビタミンC、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどを多く含みます。

オクラの種を遠火で煎り、コーヒーミルなどで細かく砕いて粉にしてから、ドリップで抽出すると、「オクラコーヒー」になります。見た目はコーヒーですが、味は野草茶に近いようで、カフェインを含まない飲み物として、欧米ではよく飲まれているそうです。



参考図書

かしこく選ぶ・おいしく食べる 野菜まるごと事典 成美堂出版

からだのための食材大全 NHK出版

育てておいしい ベランダ野菜 NHK出版

(文責 公衆衛生 三原菜穂子)