

オクラ

日本に入ってきたのは幕末のころで、五角形の品種が多く出回っている。新鮮なものは、緑色が濃く鮮やかで、切り口が新しく表面に産毛がびっしり覆われている。ガクが黒くなっているものは、風味も味も落ちている。オクラの粘り気の元は、ペクチン、ムチン、ガラクトサンなどの食物繊維で、血糖値の上昇を迎え、夏バテ防止におすすめ…便秘に効く整腸作用など期待できる。1年中出回っているが、最盛期は7～8月。

オクラみそ風味そうめん



<材料>

そうめん200g オクラ6本 長ねぎ10g 生わさび1本（練わさびでも）

≪調味料A≫

上高地みそ40g 白すりごま20g 砂糖15g だし汁150cc

【作り方】

- ① オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分間ゆで、水にとって冷まし縦半分に切って種を取り、粘りがでるまで包丁でたたく。
- ② ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。
- ④ 生わさびはすりおろす。
- ⑤ そうめんをゆで、流水で洗って器に盛って氷をのせる。
- ⑥ ②のたれを盛り分けて①のオクラを入れ、長ねぎ、おろしわさびを添える。

オクラと鶏むね肉の卵とじ



<材料>

オクラ8本 鶏むね肉100g なす2本(200g) 卵3個

≪調味料B≫

だし汁200cc 砂糖大さじ1 酒大さじ1 みりん大さじ1 みそ45g
練ごま15g

【作り方】

- ① オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分ゆで、斜め半分に切る。
- ② なすはへたを切り、縦半分にして2㎝厚さに切る。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにして、細長く切る。
- ④ 卵は溶きほぐしておく。
- ⑤ なべに調味料Bを入れ、煮立ってきたらなすと鶏肉を加えて約3分煮る。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったらオクラを加えてさっと煮る。
- ⑦ 味を調べて、④の溶き卵を回し入れサッと火を通す。

※ポイント

オクラは水洗いして、塩で表面をこすり、産毛を取り除いてから調理すると色鮮やかで食感もよくなる。細かくするほど粘り気が強くなるので、料理によって切り方を工夫する。ガクの部分には少し苦味があるので、削り取って使う。

冷やしオクラ豆腐



<材料>

絹ごし豆腐200g オクラ2本 ミニトマト2個 大葉2枚

≪調味料C≫

水大さじ3 砂糖小さじ1 上高地みそ15g ごま油小さじ2 こしょう少々
長ねぎのみじん切り8g しょうがのみじん切り5g

【作り方】

- ① 豆腐は角切りにして器に盛り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 大葉は7ミリの角切りにする。
- ③ オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分ゆで、水にとって冷まし粗く細かくきざむ。
- ④ トマトはへたを切り取り、粗く細かく切る。
- ⑤ ボウルに調味料Cを合わせ、オクラとトマトを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 食べる直前に冷蔵庫から豆腐を出し、⑤をかけて大葉をトッピングする。

オクラみそスープ



<材料>

豚薄切り肉60g オクラ4本 生しいたけ1枚 ゆでたけのこ30g 溶き卵1個分

<<調味料D>>

塩、こしょう各少々 しょうゆ小さじ1/2 酒小さじ1 片栗粉小さじ1

<<調味料E>>

水400cc 鶏がらスープの素小さじ2/3 上高地みそ30g こしょう少々

【作り方】

- ① 生しいたけは石づきを除き薄切りにする。
- ② たけのこは細切りにする。
- ③ オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分ゆで、水にとって冷まし5分の輪切りにする。
- ④ 豚肉は細切りにしてボウルに入れ、調味料Dを混ぜる。
- ⑤ なべに調味料Eを入れて中火にかけ、煮立ってきたら③の豚肉を入れてほぐす。
- ⑥ 肉に火が通ったらアクを取り除き、しいたけ、たけのこ、オクラを加えて軽く煮る。
- ⑦ ⑤に片栗粉小さじ1の水溶きを回し入れ、とろみをつける。
- ⑧ ⑥に溶き卵を回し入れ、サッと混ぜて火を止める。
- ⑨ 器に黒酢小さじ1を入れて、⑦を注ぎ入れて軽く混ぜる。