

六月 (水無月)

ねばねばパワーで夏バテ知らず。

旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう



オクラ を食べよう

和え物にしたり、納豆と混ぜてご飯にかけたり食卓ではおなじみの夏野菜。日本に入ってきたのは幕末の頃ですが、当時はねばねばした感じと着臭いにおいがあまり好まれなかったようです。

ヨーロッパではそのスラリとした形から「レディース・フィンガー」と呼ばれよく食べられます。

オクラを切ると若いさやがねばねばして糸を引くことから別名：青納豆とも呼ばれています。そんなオクラは私たちに夏の暑さを乗りきるパワーをくれます。

ちなみに・・・オクラ (okra) は英語です。

●下処理



1.へたを切り、がくのかたい所をくるとむく。



2.さっと水洗いしたら、塩をたっぷりふります。



3.両手でもみながらこすって、うぶ毛を取ります。



●新鮮なオクラの見分けかた

へたの切り口がみずみずしく、うぶ毛がびっしりで皮にハリと弾力のあるものを選びましょう。



オクラはたたいたり、刻んだりしてねばねばをしっかりだしてから混ぜると、喉ごしもよくなり、山芋、納豆、めかぶと混ぜるとねばねばパワー倍増ですよ。

feast