

旬の野菜をおいしく食べよう！

人気急上昇のネバネバ野菜。

オクラ

秋葵を食べよう。

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青臭いにおい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。

オクラはたたいたり、刻んだりしてねばねばをしっかりとしてから混ぜると、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。



オクラとあさり、にんにくの炒めもの

オクラ	10本
殻つきあさり	200g
にんにく	1片
酒	大きじ2
しょうゆ	小さじ1/2
EXバージンオリーブオイル	大きじ1



作り方

- 1.あさは砂ぬきする。
- 2.オクラはガクを切り、板ずりし、斜め半分に切る。
- 3.にんにくは2cm角に切る。
- 4.フライパンにEXバージンオリーブオイル、3、2を入れて弱火にかけて炒め、1を入れてフタをして強火にし、あさりの口を開かせる。
- 5.4に酒を入れて煮立たせ、しょうゆで味を調える。

