



8月 は、「オクラ」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 <<出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>>
 オクラ 果実 生 100g（1本 10g 程度）
 エネルギー：26kcal 食物繊維総量：5.0g カルシウム：92mg
 マグネシウム：51mg 葉酸：110μg

■基本情報
 ・分類：アオイ科トコロアオイ属
 ・主な生産地：鹿児島県、高知県、沖縄県（平成30年産地域特産野菜生産状況調査より上位抜粋）
 ・旬：6月～9月



家事のキホン

保存

【常温】
保存期間
1～2日

オクラを保存するのに適した温度は10℃前後とされているので、夏の暑い時期以外は常温保存もできます。風通しの良い冷暗所で、新聞紙に包んでヘタを下にして立てて保存しましょう。

【冷蔵】
保存期間
4～5日

基本は冷蔵庫の野菜室で保存する。オクラが乾燥しないよう、キッチンペーパーなどに包み、さらにポリ袋や冷凍用保存袋に入れ、口を閉じ保存しましょう。

【冷凍】
保存期間
約1ヶ月

オクラを冷凍する場合、下処理を済ませてから、3～4本ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて凍らせる。生のまま冷凍すると、くしゃつとした食感になりやすいので、気になる方は茹でてから冷凍しましょう。

下処理



・うぶ毛の取り除き方

方法①ヘタの先端を切り落とし、ガク（硬い部分）を削り取り、塩を使って板ずりし、うぶ毛を取り除きます。

板ずり＝まな板の上で小さじ1/2の塩を振り、ゴロゴロと10往復ほど転がし、水で洗い流します。

方法②オクラの入ったネットを手と手で挟み、手を擦り合わせるだけでも簡単にできます。



・下茹で

板ずり→

板ずりしたオクラを塩がついたまま2分程度茹でる。ざる上げしたら氷水か冷水に取って、冷めてから水気を切り、調理や保存を行います。

（※水気を残したくない料理の時はキッチンペーパー等で水気をふいてください）

オクラの切り方

『粗みじん切り』



粘り気を楽しめる！

- ・冷たいめん類のトッピング
- ・めんつゆやドレッシング
- ・刺身の薬味

『小口切り』



粘り気と食感を一緒に味わえる

- ・サラダのトッピング
- ・酢のもの
- ・スープの具

『乱切り』



コリッとした食感が楽しめる

- ・サラダ
- ・グリル
- ・スープ

長芋の代わりにオクラでふわふわ食感！

お好み焼き

レシピ動画はこちら→
動画サイトが開きます▶



【材料 4人分】

① 調理時間・約20分

- オクラ・・・1パック（9本位）
- 長ネギ・・・1/2本
- キャベツ・・・1/4個
- 卵・・・2個
- 豚バラ肉・・・200g
- 油・・・大さじ1/2
- <生地>
- 小麦粉（薄力粉）・・・200g
- 顆粒だし・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- 水・・・350cc



<トッピング>

お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のり等はお好みで♥

【作り方】

- ①オクラは、下処理、下茹でをしておく。（家事のキホン参照）オクラを10mm幅、長ネギを5mm幅にそれぞれ小口切り、キャベツを10mm幅の短冊切りにする。*野菜の食感を楽しめるよう、少し大き目にカット！
- ②ボウルに、<生地>を入れ、ダマにならないようによく混ぜ合わせる。
- ③②に、オクラ、キャベツ、卵を入れ、全体が均一になるよう混ぜる。（卵は混ぜりきらなくてもOK）
- ④フライパンを中火にかけ、油、豚バラスライスを3枚並べ、③の生地の1/4を入れ、蓋をして中火で4分程度焼く。
- ⑤④をひっくり返し、蓋をして5分程度焼き、火が通ったら完成。
- ⑥皿に盛り、お好みで、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけ、できあがり♪

につぼんのおいしいもの

太陽の恵みがいっぱいの「オクラ」 宮崎県 × 食文化



平均気温＝第3位 ☀️ 快晴日数＝第2位

（1981年～2010年 ※30年間の累年平均）出典：気象庁観測平年値

宮崎県は全国トップクラスの日照時間を誇ります。日射量が増えるとビタミンCやβカロテンが増える傾向があることがわかっており、太陽の恵みをいっぱいを受けた宮崎県のオクラも通常よりビタミンCが多く含まれていることが確認されています。スーパーで宮崎県産のオクラを見かけたら手にとってみてはいかがでしょうか！



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

8月

2022

「オクラ」から

日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先勝	7 仏滅 立秋
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引 山の日	12 先勝	13 仏滅	14 大安
15 赤口 終戦記念日	16 先勝	17 友引	18 先勝	19 仏滅 食育の日!	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 友引	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 友引	28 先勝
29 仏滅	30 大安	31 赤口	1	2	3	4

- ・立秋（りっしゅう）… 暦の上では秋です。毎日暑い日が続きますが、お盆明けには秋の気配が少しずつ感じられます。この日から、季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに替わります。
- ・山の日（国民の祝日）… 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。

今月の【日本の伝統色】



向日葵色
ひまわりいろ
《himawariiro》



夏の花の代名詞のヒマワリのようにビビットな黄色。あざやかな色は、人工染料が誕生した19世紀に多くの鮮やかな色が生まれ流行しました。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・オクラ
- ・唐辛子
- ・鱸（すずき）
- ・ゴーヤ
- ・モロヘイヤ
- ・桃
- ・いんげん
- ・にんにく
- ・イチジク

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。