

旬  
5~8月

okra



# オクラ 陸蓮根

アフリカ原産で日本に入ってきたのは明治初期。  
馴染み深い星形や丸型があり、紫色のなど品種は多い。  
日本語のようだが「オクラ」という名称は英語。日本では「陸蓮根」「ネリ」「アメリカネリ」と呼ばれていた。

## 豆知識

オクラの種子を完熟させ炒って粉にすると「コーヒー豆」の代用品になります。コーヒー栽培に適さないイギリスやフランスでは珍重されている時代もあったという話がある。

## 世界の料理

日本では、お浸しや天ぷら・炒め物などがある。

世界では、炒めたオクラをヨーグルトと香辛料で和える(南インド)ベーコンと一緒にピラフ(アメリカ南部)、玉葱・干しエビ・落花生と煮込で作るソース(キューバ)など世界中で食べられている。

## 栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	水分 (mg)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>オクラ</b>	<b>30</b>	<b>90.2</b>	<b>2.1</b>	<b>0.2</b>	<b>260</b>	<b>58</b>
枝豆	135	71.7	11.7	6.2	590	170
ピーマン	22	93.4	0.9	0.2	190	22
トマト	19	94.0	0.7	0.1	210	26

## オクラ料理

### § オクラマリネ(2~3人前) §

オクラ(10本)はヘタを取り一つまみの食塩で軽くこすってから熱湯でサッと茹でる。  
みじん切りにしたニンニク(1/2片)とアンチョビ(1枚)、しょう油(小さじ1)と  
オリーブ油(小さじ2)を混ぜた中に漬ける。(全量で食塩1.0g)

### § オクラの梅マヨ肉巻き(3本分) §

下処理したオクラ(上記レシピ)を1本・梅マヨ(梅干し5g・マヨネーズ大さじ1)小さじ1/2を  
小麦粉を薄くつけた豚ロース肉で巻き、こしょうを振りフライパンでこんがり焼く。

(1本分の塩分0.4g)