季節の食材だより

令和2年
No.51

【オクラの栄養】

＊オクラはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムに富む緑黄色野菜です。特有の粘りは水溶性食物繊維のペクチンと、山芋のぬめりと同じムチンです。

＊ペクチン （水溶性食物繊維）
コレステロール値や血糖値を下げる働きや、腸内環境を改善する効果が期待できます。

＊ムチン
胃の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあるので、夏バテ予防に効果的です。

オクラ

オクラの旬は
6月～11月で
夏野菜の1つです。

【特徴】

・色が鮮やかで、表面をうぶ毛がきめ細かくおおっているものが新鮮です。

・オクラは、育ちすぎると種が詰まって固くなり味が落ちるので、あまり大きすぎないものを選びましょう。

オクラのおろし和え

【材料　2人分】

- オクラ…4本
- えのきだけ…半袋（50ｇ）
- しめじ…半パック（50ｇ）
- 大根…150ｇ
- レモン汁…1/2個分
- しょうゆ…大さじ1/2

} A

1人あたりの栄養量
エネルギー36kcal　食塩相当量 0.7g

レモンの酸味で美味しく減塩できます。

【作り方】

① オクラは塩（分量外）で板ずりします。
熱湯でさっとゆで冷水にとり、小口切りにします。

② えのきだけは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐし、しめじは石づきを取って小房に分けます。

③ 熱湯でえのきだけとしめじをゆでて、水気を切ります。

④ 大根はすりおろして軽く水気を切ります。

⑤ Aを合わせ、材料とあえます。

★オクラを冷凍しておくと便利です！

水洗いして水気をしっかり拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れます。輪切りにしてから冷凍すると、凍ったまま手軽にお使い頂けます。冷凍後は出来るだけ早くお召し上がり下さい。

㈱ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士