



キッチンだより No.31

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

9月

オクラ



目利きのポイント

⇒緑色が濃く、みずみずしいもの
角がはっきりしているものを
選びましょう。

調理、保存のポイント⇒塩もみすることで、表面にある産毛が取れ、口当たりが良くなります。沸騰したお湯に入れて硬めに茹でましょう。ビニール袋に入れて、冷蔵庫に入れましょう。2～3日、日持ちします。

オクラは抗酸化作用のある**カロテン**、
皮膚や細胞のコラーゲンを作る**ビタミンC**、
骨を丈夫にする**カルシウム**、
酸素を全身に運ぶ役割のある**鉄**が
豊富に含まれています。
また、オクラ特有のねばねばは
ムチンと**ペクチン**と言って、
胃の粘膜の保護や**血圧を下げる働き**、
整腸作用があります。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>