

おくら



●保存法

低温、乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて野菜室で保存

●選ぶコツ

大きくなりすぎたものは固いので、6~10cmくらいの大きさに、緑色が濃く、しなびていないもの

ぬめりの成分はペクチンとムチンです。

ペクチンは整腸作用があり、コロコロ便の便秘を解消するほか、血圧やコレステロール値を下げる働きもあり、糖尿病や動脈硬化の予防に有効です。

ムチンはたんぱく質の消化吸収を助けると言われています。ほかにも、カロテン、カルシウム、鉄などを含み、免疫力向上、疲労回復、夏バテ防止などの効果が期待できます。

調理のポイント

ヘタには苦みがあるので切り落としましょう。
うぶ毛は塩でこすってから水洗いして落とします。
煮魚を煮るときに加えるとおい消しになります

おすすめ料理

おくらの豚肉巻き・長芋とおくらの梅ポン酢和え
おくらマグロ丼・たことおくらのマリネ etc

プラスしたい
食材

夏バテ防止・動脈硬化を予防

おくら
+

魚介類・きのこ類・豆類・
納豆・種実類・ひじき・のり