

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう



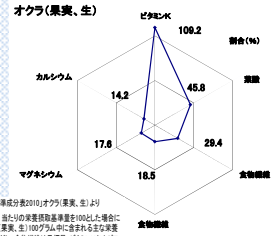
ベジシャス ～野菜の旬ナビゲーション～

第30号 平成25年6月



今月の特集は**オクラ**です♪

和え物や和食の食材として広く使われているオクラは、きざんだ時のネバネバが特徴的です。オクラのネバネバの正体は、ムチンやペクチンという成分です。ムチンは、たんぱく質の消化を助ける作用があり、また、ペクチンは、整腸作用やコレステロールの上昇を抑える効果があります。そのほかにも、ビタミンK、葉酸、食物繊維を含む栄養価の高い野菜です♪



〇産地潜入ルポ

平成25年5月21日(火) 高知県須崎市の嶋崎誠さん(32)の圃場に伺いました。

自らの経営判断で栽培中！！



農家の末っ子として生まれた嶋崎さんは、愛知県でサラリーマン生活を経たのち、10年前より両親のみょうが栽培の手伝いを始めました。2年前から、ハウス1棟(10a)の経営を任せられ、オクラときゅうりを輪作栽培しています。オクラの旬は夏ですが、消費者に少しでも早く旬を届けたいと、暖房機を使用してハウス内の温度を上げて栽培します。3月上旬にオクラを種し、5月上旬から7月中旬にかけて収穫が終了します。昨年の最盛期には、1日で約7,000本を収穫しました。



品目/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
オクラ			●									
きゅうり												▲

● : は種 ▲ : 定植 ■ : 収穫・出荷



開花後4日程度で収穫適期のサイズになります。



オクラは、根元をはさみで切って収穫します。通常午前中に行いますが、最盛期には朝5時から収穫するそうです！

収穫作業に使用するはさみには、目盛り線が書いてあり、収穫適期のサイズがわかるように工夫されています。



収穫したオクラは、生産者が各自で集荷場まで運んだ後、ネットに詰められて出荷されます。

目盛り線からオクラの先端まで8cm! あまり大きくなると果実が硬くなってしまいます。



ハウスに一歩入ると葉が茂っているように見えますが、株の下の方は葉がなくてすっきりしています。これは、下の方まで日が当たるように葉を取り除いているからです。



オクラ栽培の難しい点は、適切に水を管理し、葉を取り除くなど株のコントロールをしなければならないことです。水をあげるのが早かったり遅かったりすると花が落ちてしまったり、生長点が止まったりします。収穫前に株の勢いを落とすために葉を切りますが、収穫が始まると株の勢いを回復させるために水をあげています。

オクラ栽培はかゆみとの格闘??



オクラの毛や葉のきれこみに触れると、かゆみ、湿疹等の症状が出る場合があります。かゆみに耐えられなく、1年で栽培を辞める方もいます。そのため、気温が高くて手袋と長袖で作業を行います。作業後は、必ずシャワーを浴び、作業着は洗濯しないとかゆくなるそうです。

【オクラのグリル】

オクラを半分に切って焼くだけのお手軽レシピ！
一度に3種類の味を楽しめます♪



ソースを作ってしまうと、オクラを丸ごと焼いて、つけて食べても美味しいです。

○オクラのグリル(1人分)

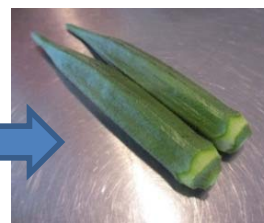
- | | |
|------------------|------------|
| オクラ | 6~7本(約50g) |
| (A) <レモン&塩> | |
| オリーブオイル | 少量 |
| 塩(天然塩) | 適量 |
| レモン | 1/8個 |
| (B) <ハチミツ味噌> | |
| 味噌 | 大1/2 |
| ハチミツ | 大1/2 |
| 黒こしょう | 少量 |
| (C) <マスタードマヨネーズ> | |
| マヨネーズ | 大2/3 |
| 粒マスタード | 小1/3 |
| ハチミツ | 小1/4 |



① オクラのヘタの先の部分を切り落とします。



② ガクのとがった部分を浅くむきとります。



ポイント
ヘタの先とガクのとがった部分は固いので取り除きます。



③ 塩(分量外)をまぶして指でこするようにして、表面のうぶ毛をとります。

ポイント

うぶ毛をとることで、色が鮮やかになり、口当たりもよくなります。



④ サツと洗ってキッチンペーパーで水気をふき取り、縦半分に切ります。



⑤ (B)と(C)のソースをそれぞれ混ぜ合わせる。



ポイント

オーブントースターの代わりに網焼きグリルも可能です。その場合は、中火で5~6分表面にうすらこげめが付くくらい焼きます。

⑦ 焼き色がいたらでき上がりです。オリーブオイルをかけたものは、塩とレモンをお好みで！！



完成♪

ソースは、マヨネーズ+柚子胡椒、クリームチーズ+ハーブ&スパイス等もおすすすめです♪

【レシピ担当】

菊間恵子(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。
スローライフな心豊かな生活を旨とし、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



○オクラの季節がやってきます！！

オクラは、生育適温が25~30℃と高いので、夏場に向けて流通量が増加します。産地では、ハウス栽培、トンネル栽培、露地栽培と作型をずらして出荷期間が長くなるよう工夫しています。また、春先までは、海外からの輸入品が出回っていますが、夏場は国産のオクラが主力品になってきます。

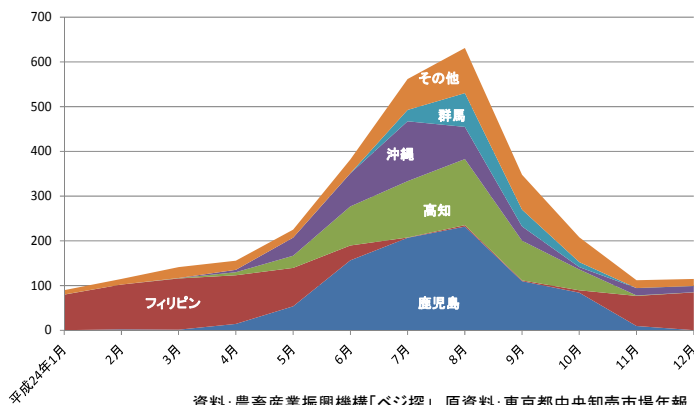
暑さが厳しくなる時期をオクラのネバネバパワーで乗り切ろう！！

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「キャベツ」の産地情報をお届けします。

(単位: ｔ) 東京都中央卸売市場におけるオクラの産地別入荷量の推移



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料: 東京都中央卸売市場年報

■編集後記

- ・ネバネバパワーで梅雨を乗り切りたいです！！(K)
- ・覆い茂っているオクラの葉っぱにびっくりしました(A)

■取材協力

- JA土佐くろしお・高知県園芸農業協同組合
- 当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！
疑問、質問を募集しております！
こちらまでご連絡ください！

vegecious@alic.go.jp

