

オクラの需給動向

主要産地



丸オクラと断面



赤オクラ



オクラの花と実



資料：農林水産省「令和2年産地域特産野菜生産状況調査」
 注：図中の番号は収穫量の多い順番、期間は主な出荷期間を表している。

アフリカ原産で、古代エジプトでも栽培されていたとされる歴史の古い野菜のひとつであり、ハイビスカスに似た花をつける。和名の響きのあるオクラだが、英名でも「Okra」。日本に伝わったのは江戸時代末期だが、全国的な広がりはなく、本格的に栽培が始

まったのは近年になってからである。広く流通しているものは断面が五稜形のものだが、角のない丸さや型や赤いものもある。

オクラの表面を覆っているうぶ毛は鮮度の目安になり、びっしりときれいに覆われているものは新鮮な証拠である。

作付面積・出荷量・単収の推移

令和2年の作付面積は、878ヘクタール（平成30年比104.9%）となり、30年に比べてやや増加した。

上位5県では、

- 鹿児島県 426ヘクタール（同 111.2%）
- 高知県 92ヘクタール（同 101.1%）
- 沖縄県 73ヘクタール（同 81.1%）
- 熊本県 46ヘクタール（同 109.5%）
- 宮崎県 30ヘクタール（同 142.9%）

となっている。

令和2年の出荷量は1万1000トン（平成30年比102.7%）となり、30年に比べてわずかに増加した。

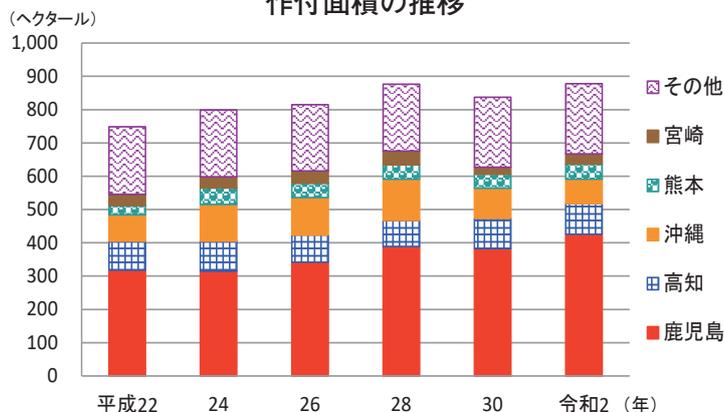
上位5県では、

- 鹿児島県 4690トン（同 108.2%）
- 高知県 2020トン（同 107.3%）
- 沖縄県 899トン（同 81.7%）
- 熊本県 738トン（同 102.9%）
- 福岡県 376トン（同 75.4%）

となっている。

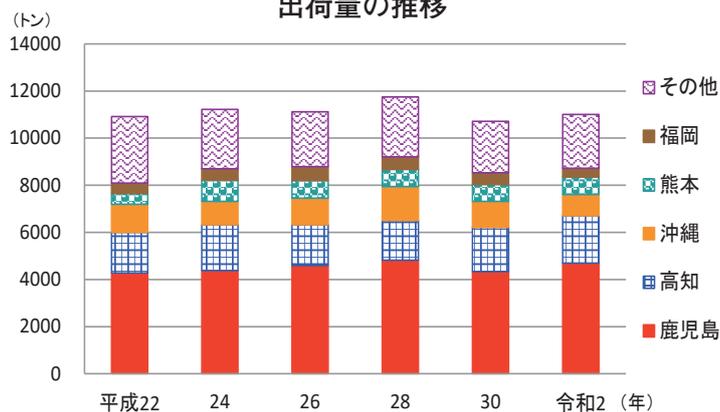
出荷量上位5県について、10アール当たりの収量を見ると、高知県の2.23トンが最も多く、次いで熊本県の1.75トン、福岡県の1.56トンと続いている。その他の県で多いのは、香川県の1.77トン、宮崎県の1.05トンであり、全国平均は1.37トンとなっている。

作付面積の推移



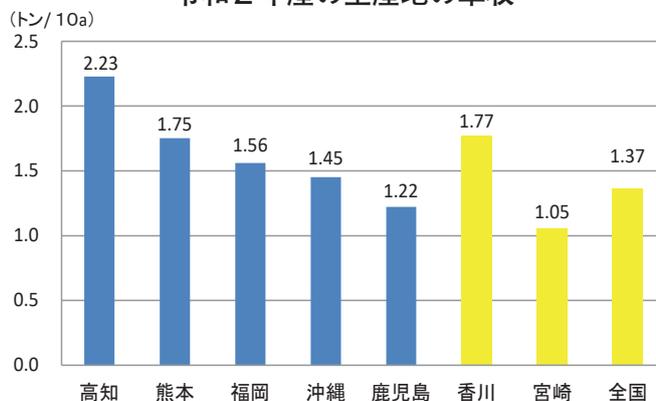
資料：農林水産省「令和2年産地域特産野菜生産状況調査」

出荷量の推移



資料：農林水産省「令和2年産地域特産野菜生産状況調査」

令和2年産の主産地の単収



資料：農林水産省「令和2年産地域特産野菜生産状況調査」

注：黄色は、出荷量上位5県以外で単収が多い2県および全国平均

作付けされている主な品種等

国内の主な栽培品種を見ると、緑色の五角種が多くを占めるが、沖縄などで一般的な丸

型や赤いさやの品種も見られる。日本では暖地での生産がほとんどである。

| 都道府県名 | 主な品種 |
|-------|------------------------|
| 鹿児島県 | ブルースカイ、ニュースカイ |
| 高知県 | アーリーファイブ、グリーンソード |
| 沖縄県 | ブルースカイ、フィンガーファイブ、ジュピター |
| 熊本県 | ブルースカイ、エメラルド、グリーンソード |
| 宮崎県 | アーリーファイブ、スターライト |

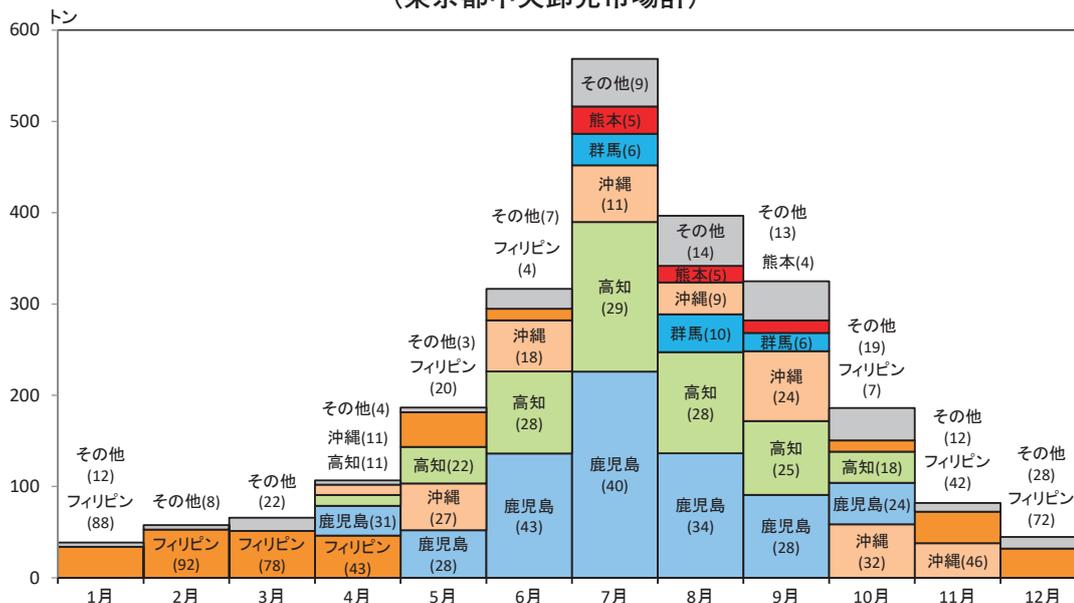
資料：関係者聞き取りにより農畜産業振興機構作成

東京都・大阪中央卸売市場における月別県別入荷実績

東京都中央卸売市場の月別入荷実績（令和3年）を見ると、4月まではフィリピン産が大部分を占め、5月以降に鹿児島産、沖縄産、高知産などの国産が増える。ピー

クとなる7月には群馬産や熊本産も入荷し10月までは国産品が多く、11月以降に再び輸入品に切り替わる。

令和3年 オクラの月別入荷実績
(東京都中央卸売市場計)



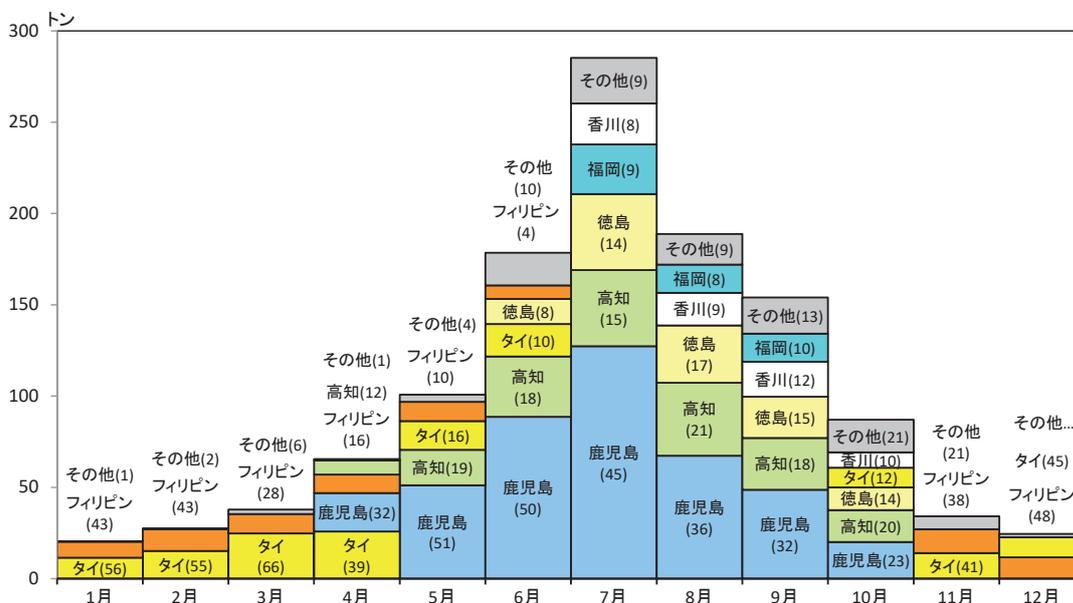
資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和3年東京都中央卸売市場年報）

注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（%）である。

大阪中央卸売市場の月別入荷実績（令和3年）を見ると、4月まではタイ産とフィリピン産が多く、5月から徐々に鹿児島産、高知産、徳島産、福岡産、香川産といった国産が

増え、ピークは7月となる。10月以降は一気に入荷量が減少し、11月以降は再び輸入品が主流となる。

令和3年 オクラの月別入荷実績
(大阪中央卸売市場計)



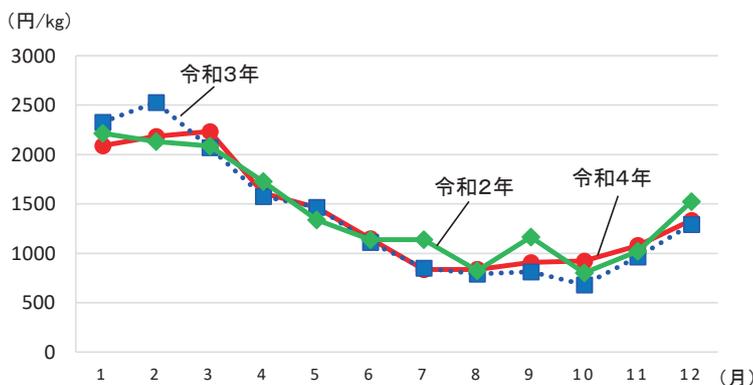
資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：令和3年大阪市・大阪府中央卸売市場年報）
注：（ ）内の数値は、月別入荷量全体に占める割合（%）である。

東京都中央卸売市場における価格の推移

東京都中央卸売市場における国産オクラの価格は、入荷が増える5月から10月までは安くなり、11月以降に上昇し、国産の入荷量が大幅に減少する1月から3月が最も高くなる傾向がある。令和4年は1キログラム当たり836～2233円（年平均973円）の間で

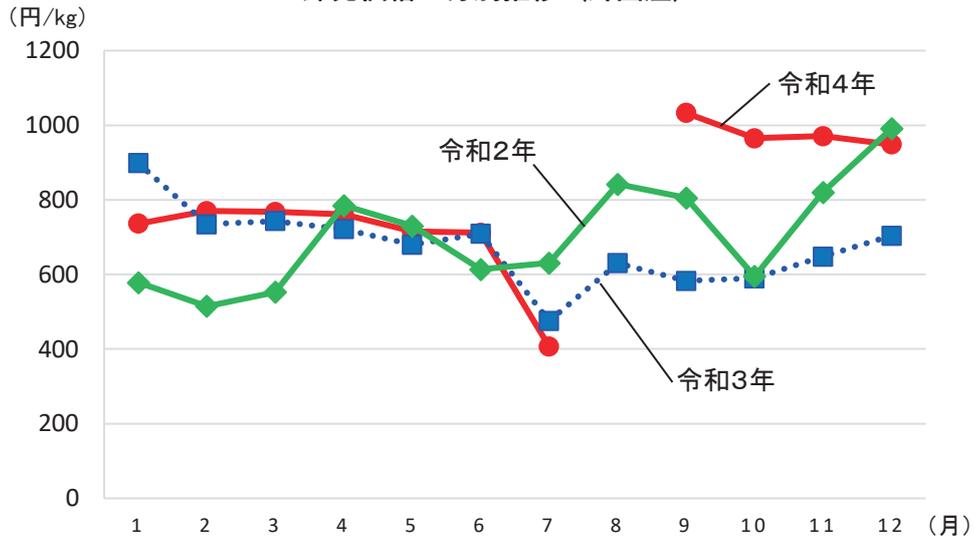
推移した。
輸入オクラの価格は、国産に比べて全体的に安めに推移する傾向にあり、令和4年については同407～1033円（年平均785円）となった。

卸売価格の月別推移（国内産）



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「市場月報」）

卸売価格の月別推移（外国産）



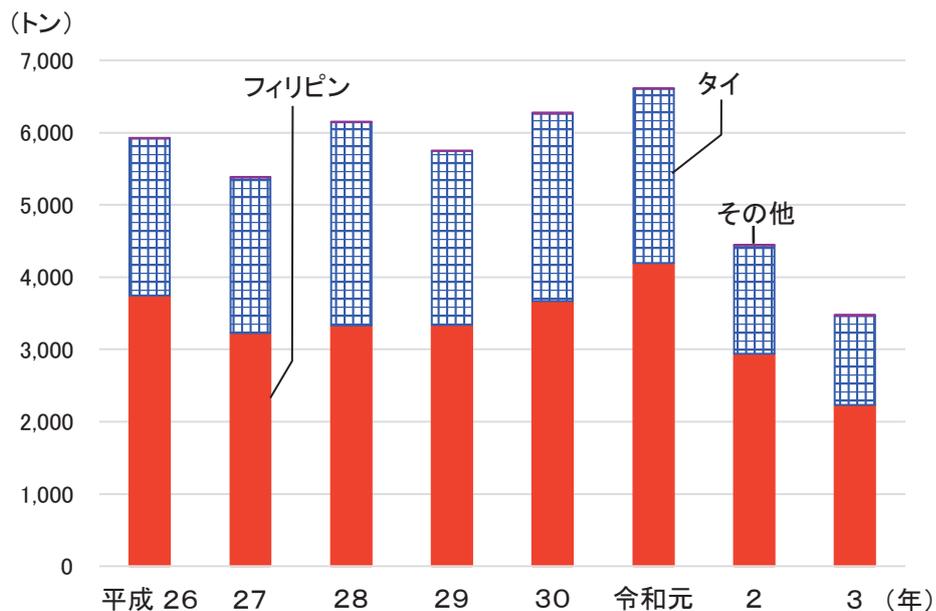
資料：農畜産業振興機構「ベジ探」（原資料：東京都中央卸売市場「市場月報」）
 ※令和4年8月はデータ無し

輸入量の動向

生鮮オクラの輸入量（検査数量）は、6000トン前後で安定して推移していたが、令和2年、3年は4000トン前後であった。国別ではフィリピンとタイが大部分を占めて

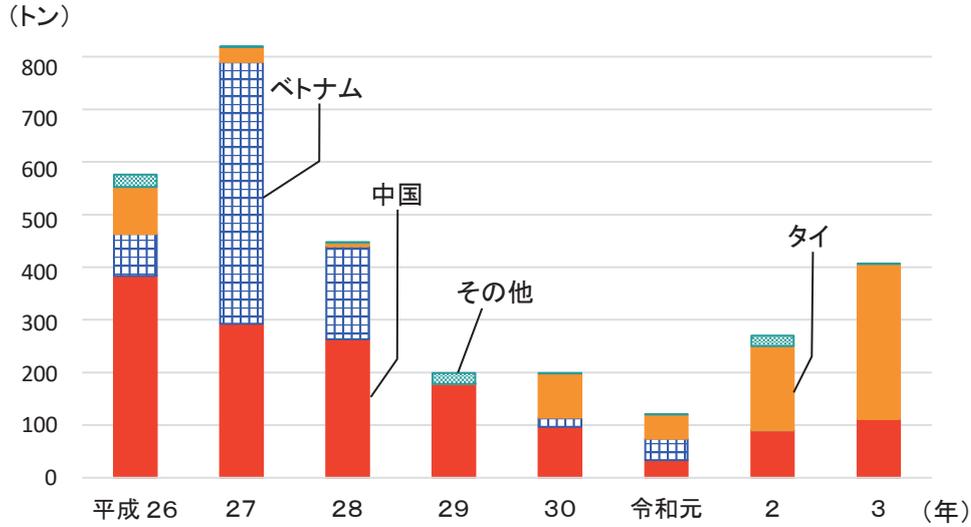
いる。冷凍オクラについては、平成27年をピークに大幅に減少傾向で推移していたが、令和2年、3年は増加した。近年、タイ産のシェアが増えている。

国・地域別輸入量の推移（生鮮）



資料：農林水産省「植物検疫統計」
 注：検査数量の数値である。

国・地域別輸入量の推移（冷凍）



資料：農林水産省「植物検疫統計」
注：検査数量の数値である。

消費動向など

オクラの粘り成分は水溶性食物繊維で、便秘の予防や血糖値の上昇を抑え、悪玉コレステロールの吸収を妨げるといった働きが期待される。

露地物は夏が旬だが、近年の需要増とともにハウス栽培も盛んで、ほぼ通年出回っている。

実は数日で成長し、採り遅れて大きくなっ

たものはすぐに硬くなってしまう。角が筋っぽくなっていたり、茶色くなったりしたものは、育ち過ぎか鮮度が落ちているので避けたい。

乾燥と低温に弱いため、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。すぐに使わない場合は塩ゆでして冷凍すると良い。