

超万能 夏野菜 オクラ



オクラといえば、あのネバネバ。ネバネバの正体は、ペクチンという水溶性の食物繊維と多糖類のムチン。ペクチンはコレステロールや血圧の低下にはたらき、動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防に効果があり、整腸作用も持っています。ムチンは胃の粘膜を保護して潰瘍予防、肝機能や腎機能を強める作用あり、老化を防止します。オクラの栄養成分であるβ - カロテンは、抗酸化作用があつてコレステロールの酸化を防いで動脈硬化予防します。

オクラは細かく切れば生でも食べられるが、基本的には茹でて食べることが多い野菜。茹でる前に絶対にやってはいけないことは一口大に切ること。中に穴が開いているので茹水で、料理が水っぽくなってしまうからです。オクラは1本丸ごと茹で、茹で上がったオクラは冷水で冷やし、水気を拭き取り、小口切りにして、おかかde和えて醤油で味付けすれば、一番簡単で美味しい副菜の一品となること間違いなし。

