



夏 季節を味わおう オクラ

暑～い日にはネバネバパワーで元気に！

産直
コープの里



食べて
未来へつなごう

協力：(農) 房総食料センター

千葉県は全国でも有名な野菜の産地！温暖な気候に恵まれ多くの野菜が生産されています。
「ちばベジレポート」では千葉県の生産者の自慢の野菜について、こだわりや思いをレポートし紹介します。
今回は、オクラを栽培している(農)房総食料センターの生産者、栗田 康雄さんを訪ねました。

ネバネバとしたぬめりの成分が胃の粘膜を保護します



生産者の栗田さん



薄クリーム色の花が咲いた後は、うぶ毛に覆われた鮮やかな緑色のオクラの実がなります



成長が早いオクラ 毎日が収穫！

5月に栗田さんを訪ねると、オクラの種まきの真っ最中。
「今、栽培しているオクラはやわらかくて食べやすい品種なんですよ。オクラの成長は早く、種をまいて3日くらいで芽が出てきます。それからぐんぐんと成長し、最終的には2m近くに育ちます。7月中旬から花が咲き始め8月初旬からは毎日のように咲きます。咲いた花がほとんど実になるので、花の数でいつ、どれくらい収穫できるのか目安にしています。花がしぼむと真ん中の部分が少しずつ大きくなって実になります。収穫は全て手作業。毎日収穫しても間に合わないくらい忙しい状態が9月の終わりまで続くんです。大変ですが、皆さんにおいしく食べてもらうために毎日頑張っています」と話してくれました。

「楽しい」が原動力！栗田さんの農業への思い

「オクラの栽培は、10年くらいになります。オクラのほかにも、長ネギやピーマン、レタス、トウモロコシ、ブロッコリーなども作っていて、年間を通して野菜が収穫できるように計画を立てています。新しい品種を栽培したり、野菜に適した肥料を試したり、チャレンジすることが大好きなんです。赤や白のオクラも作ったことがあるんですよ。1年を通して忙しいですが、私自身楽しんで農業をしています！」と、笑顔いっぱいの栗田さんでした。

組合員の皆さんへのメッセージ

物価高で生活も大変ですが、食べていかないと生きていけません。私たちは皆さんに喜んで野菜を食べていただくために、味にこだわり一生懸命育てています。オクラは「ネバネバのパワー」で食欲も出るので、暑い夏にぴったりの野菜です。いろいろな料理で食べてみてください。

ゆでたオクラを唐辛子みそにつけて食べるとおいしいです！



5月 種まき



発芽不良に備えるため3粒ずつまきます

7月～9月 収穫期



成長し、葉に覆われた畑には、たくさんの実がなっています

豆知識

下処理

オクラは包丁でヘタを切り落とし、面取りするように周りのガクも取り除く。その後塩をまぶしてまな板の上でコロコロと転がしたり指でこすったりして表面のうぶ毛をとり滑らかにする。



保存

＊オクラは低温に弱く、買ってきたらすぐ食べるのが一番。
＊冷蔵庫で保存する場合は、ポリ袋などに入れて野菜室で保存。
＊かためにゆで用途に応じて刻み、ラップに包んで冷凍保存。

食べて応援！

オクラのレシピ

＊オクラは下処理をしておきます(豆知識参照)

オクラちくわ詰め

ゆでたオクラをちくわに詰める。切り口が星形できれいでしょ！



オクラの肉巻き

【作り方】

- ①オクラはサッとゆで、ザルに上げておく。
- ②梅干しは種をとりたたいてつぶしておく。
- ③豚肉を広げて②をぬり、その上にオクラ1本をのせて豚肉を巻き、かたくり粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱して③の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。
- ⑤切り口が星形になるよう半分に切って器に盛る。



オクラとエノキのポン酢和え

【作り方】

- ①オクラ2本とエノキ1/2袋を食べやすい大きさに切る。
- ②①を耐熱容器に入れポン酢大さじ1とごま油大さじ1/2をふりラップをふんわりとかける。
- ③電子レンジに入れ600wで2分かける。
- ④かつお節適量をかけて完成。



そばにかけて食べてもgood

オクラ ネバネバ活力丼

【作り方】

- ①オクラをサッとゆでて輪切りにし、シタケもゆでてスライスする。
- ②ミョウガ、ナスは薄くスライスする。
- ③スライスした野菜は粘りが出るまで混ぜ、白だしで味を調える。
- ④ご飯を盛り、③、卵黄、ツナ缶、ミニトマトを盛り付ける。



◀ちばベジレポートバックナンバーはこちらから

ハピ・デリ！ 取り扱い週

オクラ 9月2回まで

重要なお知らせ

8月11日(月・祝)～8月15日(金)は宅配の配達をお休みします

コープデリでは、配達業務の安定化に向けて「働きやすい職場環境づくり」の実現を進めています。その一環として猛暑による疲労・熱中症から職員を守るため一斉にお休み期間を設けることになりました。組合員の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

詳しくはこちらから▶

