

桐原醸造新聞

2017年7月号

いつもご注文ありがとうございます。

夏だ！海だ！！オクラだ～！！

そう、夏といえば夏バテ、夏バテにはネバネバ、ネバネバといえばオクラなのです。ネバネバにも色々あるけれど、オクラには、納豆や長芋にも含まれるムチン以外にも、様々な栄養素が豊富に含まれています。

オクラというと日本のものというイメージが強いかもしれませんが、実は原産地はアフリカです。日本へは明治初期に入ってきましたが、よく栽培されるようになってから、まだ年月は浅いそうです。

オクラのネバネバ成分

- ・ ムチン

細胞の活性化、胃粘膜の強化、胃炎や胃潰瘍の予防、夏バテ防止、疲労回復、免疫向上

- ・ ガラクタン

動脈硬化や認知症などの予防、がん細胞の抑制

- ・ ペクチン

善玉菌のエサとなり腸内環境の改善、デトックス、コレステロール値や血糖値の上昇を抑制

ネバネバ成分の他にも、βカロチンやビタミンCなどのビタミン類や、カルシウム、カリウム、鉄分、葉酸、亜鉛、ビオチン、食物繊維なども含まれているオクラですが、トマトと食べると、さらに肥満予防効果があるそうです。

そこで今日は、暑い夏にもってこいの冷たいお蕎麦レシピです。お蕎麦じゃなくても、ツルツルできれば何にでもあいます。去年お中元にもらったあれあれ、余っていませんか？



オクラとトマトのぶっかけそば 2人分

材料・そば 2人分・トマト 1個・オクラ 6本・カネキめんつゆ 1カップ・すりごま 大きじ1・みょうが 2個・しそ6枚・塩

作り方・めんつゆとすりごまをボウルに混ぜて冷やしておく。トマトは皮を湯むきし、1センチ角に切ってタレの中へ。オクラは塩少々でこすり、さっとゆでて冷水で冷やしたら小口切りにし、タレの中へ。そばは茹でたら冷水で冷やし水をしっかり切っておく。そばを盛り、タレを回しかけ、千切りにしたミョウガとシソをたっぷり散らしたら出来上がり。

*オクラのネバネバ成分が、タレに程よいとろみをつけてくれます。

*お好みで、鰹節や豚肉を入れても美味しいですよ。

それでは皆様、夏バテしないように今年もたくさんネバネバしましょう。