

# 簡単クッキング

第165回 2016年8月2日(火)

## 「オクラ」の正体は?

アオイ科の植物。食用果実です。  
 英名は okra は、ガーナで話されるトウモロコシの nkrama  
 Lady's finger (婦人の指) とも呼ばれています  
 ニュースローに乾燥させた果実、夏に予防、整腸作用が期待できます



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① ヒツットオクラ焼く

韓国とうがらし、ごま、マヨネーズ、  
 ごま油、しょうゆを合わせる  
 オクラは面取りしてレンジで蒸し  
 冷まして焼く



② オクラご飯

オクラレンジで蒸しスライス  
 みょうがスライス(生でOK)  
 しょうゆで蒸し合わせればOK  
 ご飯の上へのり、かつお  
 節、のりなどをかき混ぜ  
 でトッピング



③ おくらサラダ

白だし、水、おくらスライス  
 (レンジで)  
 マヨネーズ、トマトで蒸し合わせ  
 冷ましてどうぞ



④ オクラマリネ

マリネ液  
 ホウカレモン、(めんこい酢)  
 クレームソルト(ハーフソルト)  
 ニしょうを混ぜ合わせる

オクラを焼く。  
 面取りして丸いおくらに  
 (めんこい酢)を  
 オクラはマリネ液に漬けて  
 冷めたら半割してめんこい  
 トッピングしてどうぞ



⑤ 豚肉のオクラ揚げ

大葉、おくら、揚げ油、  
 玉ねぎ、小麦粉、玉子、(ポン酢)  
 カリトをつける



本日のテーマ「オクラ」です。  
 売店で販売しています。

オクラの原産地は、アフリカ北部  
 エチオピア方面です。