

旬の食材 オクラ

7月～9月に旬を迎えるオクラは、ぬめりのある食感が特徴的な夏野菜です。オクラには、ネバネバ食感の成分やビタミンなど、暑い夏を乗り切るための栄養が豊富に含まれています。

旬の食材を食べて、夏バテを予防しましょう！

オクラの栄養

ペクチン・ムチン

・オクラのネバネバ食感の主な成分は、ペクチンとムチンです。ペクチンは、**血糖値の上昇抑制・便秘の改善**。ムチンは、**胃の粘膜保護・LDLコレステロールの吸収抑制**の効果があるといわれています。

βカロテン

・緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは、体内で**ビタミンA**に変換され、**免疫力アップ**につながります。

ビタミンB₁

・ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、**疲労回復**の効果があるといわれています。

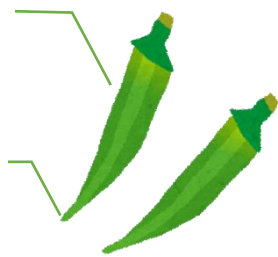
鮮度チェック

◇ うぶ毛が多い

◇ 角がはっきりしている

◇ 緑色が濃く鮮やか

◇ 小ぶり(大きくなりすぎると苦味が出てくる場合があります。)



保存方法

◇ 冷蔵(3日程度)

ラップに包むか、保存袋に入れて野菜室で保存する。
(刻んだものは保存容器に入れる。)

◇ 冷凍(1か月程度)

板ずりして、かためにゆでたら保存袋に入れて冷凍する。

ゆでたあとに小口切りにし、小分けにして保存袋に入れ、薄く平らにして冷凍する。

～オクラを使った夏バテ予防レシピもご覧ください～