



今月の食材・レシピ

独特のぬめりが胃腸の健康をサポート！「オクラ」

成分

パクチンなどのぬめり成分を含む！！
水溶性食物繊維パクチンなどのぬめり成分の働きにより、独特のぬめりを生じる特徴があります。ビタミンB1、B2、Cや葉酸などのビタミン、カルシウムなどのミネラルも豊富です。

作用

ぬめり成分が胃粘膜を保護！！
ぬめり成分は、胃の粘膜を保護して胃の調子を整え、胃炎や胃潰瘍の予防に効果的です。なかでもパクチンには、整腸作用のほか、血糖値の上昇を抑えて、糖尿病を予防する効果が期待できます。

食べ方

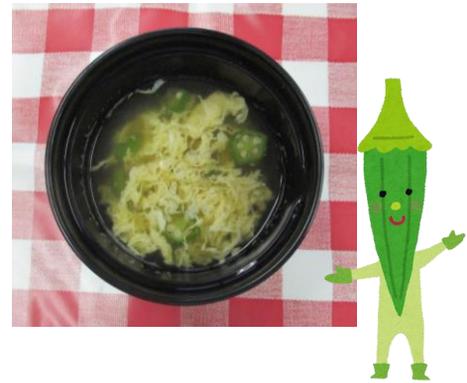
スープやおひたしでぬめりを引き出す！！
オクラのぬめりは熱に強く、加熱すると細胞からさたにぬめりが引き出されるので、スープやおひたしにするのがおすすめ。輪切りにすれば、星形になるのでトッピングとしても活用しましょう。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



オクラのかきたま汁

エネルギー:41kcal たんぱく質:4.0g
脂質:2.1g 塩分:1.0g



【材料】 2人分

- ・オクラ:2-3本
 - ・卵:1個
 - ・水:400ml
 - ・和風だしの素:小さじ1
 - ・醤油:小さじ1
 - ・みりん:小さじ1
 - ・塩:少々
 - ・片栗粉:小さじ2/3
(同量の水で溶いておく)
- } A
- } B

【作り方】

- ①オクラは板ずりをして熱湯でさっとゆで、輪切りにする。
- ②鍋にAを加え、ひと煮立ちさせ、Bを加える。
- ③火を弱めて、オクラを加える。
- ④水溶き片栗粉を混ぜながら加え、とろみをつける。
- ⑤溶き卵をゆっくりと加えて卵がふんわり浮いてきたら完成。



【板ずりってなあに？】

「板ずり」とはその名の通り、食材に塩をまぶし、まな板の上でコロコロと転がす下ごしらえのことを意味します。オクラは板ずりを行うと、表面の産毛がとれ、表面がなめらかになります。