



# ちょっと勉強室

143

平成21年7月

## 今回のテーマは オクラ



### (1) 基礎知識

納豆のような粘りと特有の香りがあり、夏野菜の代表であるオクラは、熱帯性植物でアオイ科の1年草です。トロロアオイやハイビスカスの仲間です。原産地はアフリカ北東部です。主にヨーロッパやアメリカで食用に栽培されてきた莢のある野菜ですが、歴史は古く、2000年前にはすでにエジプトで栽培されていたようです。日本には明治中期に渡来し、普及したのは1970年代の高度成長期以降になってからです。葉は大型で掌状、花は観賞用にもなります。果実は直立した茎の葉腋（ようえき）についた莢で、開花後5～10日の若い莢を野菜として食します。6～10cmくらいの大きさのものが良いとされます。果実の表面には短毛が生えており、熟すと果実は木質化します。輪切りにすると、切り口が五角形の星型のものや八角などの特異な形をしています。角の無い丸さや種や紅色、白色、ミニサイズのものもあります。旬は6月～8月ですが、タイなどの南国からも輸入されており、市場には通年出回っています。世界中ではインドが最も多く生産しています。青森県では板柳町が平成12年から栽培を始め、県内の主要産地となっています。『オクラ (okra)』は英名で、ガーナで話されるトウィ語が語源です。和名はアメリカネリ(黄蜀葵)といい、ほかに陸蓮根(おかれんこん)の異名もあります。伊豆諸島や沖縄では今でもオクラを「ネリ」と呼んでいます。また、女性のスラリとした指先に似ていることから「Lady's Finger」とも呼ばれます。



### (2) 様々な料理

生のまま、あるいは湯通ししたり(2分間茹でると美味しいとか...) 卸し金で摩り下ろしてとろろ状にしたり、スープ、吸い物、炒め物、酢の物、サラダなどに調理して食べられます。

世界でも様々な料理に利用され、インドのグジャラート州では輪切りにしたオクラをひよこ豆の粉と一緒に炒めた「ピンディ・ヌ・シャーク」、南インドには、炒めたオクラをヨーグルトで和え、油で炒めた香辛料で香り付けした「ヴェンダッカイ・タイール・パチャディ」があります。パキスタンから中東、北アフリカ、西アフリカ、西インド諸島では輪切りにしてトマトや肉と煮込み、ご飯にかけて食べることが多いです。アメリカ南部の料理にもよく用いられ、スープの具や、輪切りにしてコーンミールをまぶして揚げたり、ピクルスにするほか、ベーコンと米と一緒に炊き込んだピラフのような「リンピン・スーザン」があります。ルイジアナ州の代表的な料理「ガンボ」はオクラでとろみをつけた料理で、オクラを意味するアングラ語のキンゴンボもしくは中央バントゥー語のキゴンボに由来するといわれています。



写真はゴンボ

1つの莢に50～60粒の丸い種子が入っており、完熟した種子は煎るとコーヒー豆の代用にもなります。

### (3) 栄養価

緑黄色野菜であるオクラは未熟な莢を食用としますが、カルシウム、鉄などのミネラルや、ビタミンA(中でもカロテン)、ビタミンCなどが含まれます。食物繊維が多く、特有の粘りは水溶性食物繊維のペクチン、ガラクトン、アラバンなどの混合物です。納豆やナガイモなどの粘りはタンパク質が8割を占めるのに対し、オクラは5割以上を糖質が占めるために熱による変性が少なく、汁物などの加熱した料理ではトロトロ感が持続します。



写真はオクラの花

また、民間療法ではオクラを、レタスと一緒に煎じると便秘に効果があり、ヨモギと生姜と一緒に煎じると下痢止めの効果があるとされます。