

オクラ

アオイ科

参考文献

内田悟(2012), 内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏, 株式会社メディアファクトリー
霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
講談社(編)(2013), からだにやさしい旬の食材 野菜の本, 講談社 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
群馬												
高知												
熊本												
宮崎												
鹿児島												
沖縄												
フィリピン												
タイ												

○産地情報

高知：3～4月の国産早出し産地。

露地栽培中心でハウス栽培も行う。

鹿児島・沖縄：温暖な気候を活かして年間を通して出荷している。
出荷のピークは7～8月。

輸入：11月頃から出始める。出荷のピークは3～4月。

○食感の違う切り方

丸ごと：繊維がやわらかい旬の時期におすすめ。

さくとした歯ごたえが魅力。

半割り：旬の時期におすすめ。あっさりとした粘りと食感が魅力。

輪切り：時期によらず使える切り方。

粘りと種のプチッとした食感を楽しめる。

みじん切り：時期によらず使える切り方。粘りを最大限に

活かす切り方で、たれや麺のつけ汁にも応用が可能。

オクラ（五角種）

最も多く出回っている品種。

断面が綺麗な

五角形で

星型に

見えるのが

特徴。



丸オクラ

断面は角が

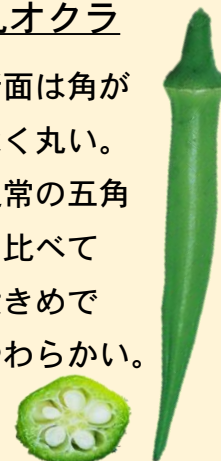
なく丸い。

通常の五角

に比べて

大きめで

やわらかい。



赤オクラ

表面が紅色。

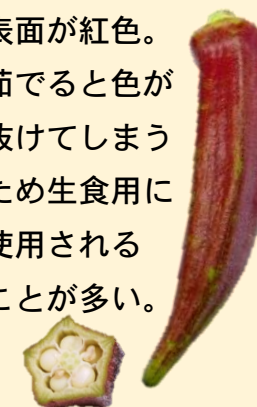
茹でると色が

抜けてしまう

ため生食用に

使用される

ことが多い。



○オクラの選び方と保存方法

選び方		ハリと弾力があり角がしっかりと張っているもの。うぶ毛がしっかりと生えているもの。切り口が白っぽいものが新鮮。
保存	生	乾燥しないよう ポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	茹でたものをフリーザバッグに入れるか ラップに包んで、密閉し保存

○耐熱性が高い理由

アフリカ原産であり暑い土地で生き抜くすべが備わっている。

みっちりとしたうぶ毛は、風を敏感に感じ取り温度調節を行う。

独特の粘りは、乾燥から身を守るための保湿の役割を果たす。

また人への効果として、食物繊維が暑気を払い、食欲増進や

夏バテ解消に役立つといわれている。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。