

オクラで胃の粘膜強化

特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、鹿児島県が生産量1位を誇るオクラ。その形から豆類のように、茎から垂れ下がったような形で実を結ぶと想像しがちですが、空にむかって実をつけます。また、野菜の花のなかでも特に美しい大輪の花も魅力で、日本に入ってきた当初は観賞用として栽培されていました。

カロテンやビタミンを豊富に含む優良野菜ですが、何よりもそのネバネバ成分は胃の粘膜を強化し、胃炎や胃潰瘍を予防、強精作用もあるといわれています。

大ぶりなものは固くて味が落ちるので、育ちすぎていないものを選びましょう。ゆでる場合は2%の塩加減で、沸騰してから2分くらいが最もネバネバがあり、食感も良好です。

これからの暑い夏に向けての健康管理に、食卓に一品、加えてみてはいかがでしょうか。

(鹿児島市青果市場主査・小山田重紀)

平成24年7月4日(水) / 南日本新聞