

# オクラの煮浸し

2018年倫風9月号  
「野菜の力を食卓に花  
作ってみました！」

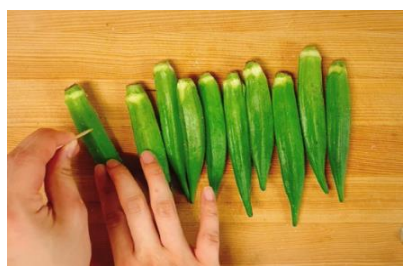


材料(2人分)	
オクラ	10本
生姜(すりおろし)	適量
かつお出汁	100cc
薄口醤油	} 大さじ1/2
みりん	
料理酒	
塩	ひとつまみ
ミョウガ	適量



## 作り方

①オクラは塩もみして、ヘタの周りを包丁で取る。また楊枝で実に数か所穴を空けておく。沸いたお湯で、さっと茹でて、ザルにあげる。



②鍋にかつお出汁、薄口醤油、みりん、生姜を入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。オクラを浸けて、冷蔵庫で冷やす。



③最後に、器に盛り付けてミョウガの細切りをのせる。

## 豆知識(オクラ)

**オクラ独特の粘り成分は「ペクチン」と「ムチン」**  
 ペクチン…血糖値の上昇を抑え、血圧を下げる  
 ムチン…胃粘膜の保護やたんぱく質の消化を促進する  
**免疫力UPやアンチエイジングに最適な野菜**  
 さまざまなビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養をたっぷり含んでいます🌱  
**生でも食べられるので、茹で過ぎには注意を！**

## オクラの大葉チーズの肉巻き



《材料》

オクラ	…8本	豚ロース薄切り肉	…8枚
大葉	…8枚	スライスチーズ	…4枚
料理酒	…大2	みりん	…大1
		醤油	…大1

- ①オクラを塩もみし、ヘタの周りを取り、穴をあける
- ②豚肉に塩こしょうで下味をし、大葉・チーズ・オクラをのせて巻いていく。
- ③フライパンで中火で火が通るまで焼き、調味料を全て入れて煮絡めたら完成