～夏の旬野菜～
オクラ

一口メモ

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

お美味さんクラブ鈴木さんに聞いたモロヘイヤの豆知識

オクラの旬は6月から9月。実が先になって花が咲くんだよ。実がなってから早く収穫しないと固くなっちゃうから、早く収穫してね。

ケアビレッジ小倉畑のオクラ

豆知識その2

夏が旬のオクラ。原産地はアフリカで、エジプトでは紀元前２世紀から栽培されていたといわれています。日本へは幕末頃に伝わり、食用として普及し始めたのは1960年頃からですが、当時は青臭さなどのせいで敬遠されていたようです。そんなオクラはとても生命力の強い野菜。種をまいて60日ほどで花が咲き、開花後10日ほどで収穫できますが、盛夏の時期には４日ほどで収穫できるまでに成長するそうです。開花してから１日に２センチずつも大きくなることもあり、収穫が１日ずれただけで食べにくくなるほどの驚きの生命力です。

農林水産省Facebookより引用：https://www.facebook.com/maffjapan/photos/a.368348339917132/1100374316714527/?type=3

オクラはアオイ科の植物で、**タンパク質**、**糖質**、**ビタミンB1**、**B2**を豊富に含む緑黄色野菜です。切り口が星のような形をしていて、独特のぬめりととろろに似た風味が好まれ、健康食として人気も高い野菜です。
日本では、平成30年産で10,708トン出荷されています。特に出荷割合は鹿児島県が40%、高知県が18%で栽培が盛んです。 農林水産省より引用https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo_sodan/0307/02.html

おぐら食堂メニュー紹介

ケアビレッジ小倉では、7月から子供から大人まで誰でも利用できる**おぐら食堂**を始めました！一番の願いは、一人で食べるより多世代の大勢の人と楽しく食事をしてもらうことです。旬の野菜を取り入れたメニューになってます。食べにきてくださいね♪お待ちしてます(*^^*)

季節野菜のカレー

【材料】
- **粗挽き肉(牛豚)**
- **玉ねぎ**
- **オクラ**
- **ズッキーニ**
- **茄子**
- **市販のカレールウ（甘口と中辛）**
- **隠し味**
  チョコレート
  トマトケチャップ

【作り方】
1. **みじん切りにした玉ねぎと、粗挽き肉を炒める**
2. **鍋に1.とカレールウを入れて煮込み、**
3. **オクラ、ズッキーニ、茄子を揚げ炒めにする**
   ※茄子は炒める前に油をかけるとコーティングされるのでベタベタにならないです
4. **お皿に盛り付けたら、季節野菜のカレーの完成！**

今月は4年振りに杉山大神と小倉神社で例大祭が無事に執り行われ、私も初めて参加させていただきました。両神社での演芸には、地域の歌自慢の方々が出演されていました。皆さんプロ並みの上手さです！！
小倉神社では二日目に神輿渡御が執り行われ、コロナ前の賑やかな祭りが戻ってきたと参加された方みなさんの笑顔がとても印象的でした。私も初めて神輿を担がせていただきました。もちろん翌日は筋肉痛になりました。来年もまた担げるよう、体力作りに専念いたします。その時は是非皆さんもご一緒に！！

生活支援コーディネーター　髙橋