

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 22/June/2020/vol.594



## 赤オクラ Red okra (沖縄県産)

赤紫色の赤オクラはカットすると断面が薄いグリーンで、表皮の赤とのコントラストが鮮やかなオクラです。残念ながらボイルをしてしまうと水溶性のアントシアニンであるこの赤い色素は落ちて濃い緑に変化してしまいますが、産毛を塩で板ずりをして落とし生でお使いになれば、しっかりとした歯ごたえとこの赤い色もお料理の中で映えることでしょう。赤オクラにも断面が星型の角のついたものや丸く滑らかな形状のものなど数種類あるようですが、通常のグリーン色とミックスでお使いになるのも見た目の変化があり、お料理の風景も楽しくなるかもしれません。ゼリー寄せやテリーヌにして鮮やかな色合いもまた夏らしく、軽くピクルスに漬けるのも、すこしトーンが落ち着いたレッドになるのでお勧めです。その他、スライスしてお料理の上に散らしたりしても効果的です。