

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 22/July/2024/vol.790

## 鹿児島ジャンボオクラ Jumbo okra (Kagoshima)

今回ご紹介するのは「鹿児島県のジャンボオクラ」です。見た目普通のオクラを数倍長くした様な個性的でスタイリッシュな容姿ですが、何よりも皮が薄く柔らかいのが特徴です。カットしてご利用も良いのですが、この長さをそのままアピールしても面白い。そのままでもサクサクして味や香りも含め、癖がなくさっぱりと戴けるのが嬉しいジャンボオクラです。夏に旬を迎える「オクラ」は、夏の健康野菜ともいわれています。第一に粘りの元である水溶性食物繊維の「ペクチン」。血糖値の急上昇を抑え、消化を助け、腸内環境を整えます。そして何よりも夏の暑さで冷たいものを口にする事が多いとき、弱りがちな胃腸の状態を整えてくれます。他にも免疫力を高めるβカロテンや各種ビタミン、おまけにカルシウムやミネラルも豊富と「オクラ」は美容にも健康にも欠かせない野菜です。他にもタンパク質と一緒に摂ることで、吸収力をアップさせて夏バテ気味の体を回復させる相乗効果もあり、単体でもアレンジしても様々な応用の利く野菜でもあるのです。サラダやメインに添えたり、ピクルスにしたり他素材とアレンジしたり、フライにしてスナック感覚、蒸して美しい色合いを添えたり等々、様々な趣きを変えてくれます。そんなオクラの中でも存在感抜群の「鹿児島ジャンボオクラ」で日本の暑い夏を美味しく乗り切ってまいりましょう。