

Newsletter

Vol.532 2024.7.22

From this week's "Concierge"

株式会社持丸食品
東京都大田区仲池上 2-27-3
TEL:03-3755-3101
FAX:03-3755-3105

※お見積りは、弊社担当者へ
直接お問い合わせください。

夏の健康を守る！
オクラ

丸オクラ（沖縄 鹿児島）

丸オクラは角のないオクラ。関東圏では角オクラが一般的ではありますが、丸オクラは角オクラと比べて、癖もなく沖縄では特に柔らかくて食べやすいおいしいオクラとして知られています。さっぱりとした味わいと、パリッとした歯ごたえ、そのまま戴いても噛むごとに粘りの強さやほんのりとした甘みも感じられ食べ応えもあります。

ミニオクラ（高知）

ミニチュア細工の様な可愛らしいオクラ。先付やオードブル、アミューズプレートにもとても個性的に、可愛らしく映ります。

赤オクラ（沖縄）

加熱すると色が緑色になってしまいます。赤い色をそのまま楽しむには塩などで洗い産毛を落として生でお使い下さい。ゼリー寄せやテリーヌにも鮮やか。

白オクラ（愛知 沖縄）

普通のオクラより緑が薄く、白に近いオクラの一種。普通のオクラより粘りが強いのが特徴。大きくなっても柔らかく、食感が良いのでサラダ向きとされている。

鹿児島のジャンボオクラ jumbo okra

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。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。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。

お取り寄せ 太オクラ “ダビデの星” /スターオクラ（埼玉）

太くてずっしりとしていて、ぎざぎざの形がなんともユーモラスでもあります。生のままスライスするとその断面の淵は少し上がった形となり、まるで星のような姿となりますが、少しポイルをするとその角もほんのり丸みを帯びて、写真のように花のようにも見えます。ごつい外観に比べて癖のない味と香りです。