



# オクラ

...okura...

## どこからきたの？

オクラの原産地はアフリカです。明治初期には中近東・中国を経て日本に伝わっています。

日本では、はじめ特有の粘りと青臭さのため、普及しませんでした。しかし戦後、アメリカで品種改良したものが日本に伝わり、60年代から広く栽培されるようになりました。



## オクラってすごいね！

オクラの旬は、初夏から初秋にかけてですが、ビタミンA・B1・B2・C、カルシウム、カリウムなどを含み、夏場の貴重な緑黄色野菜です。

夏バテ防止にもってこいの野菜です。

また、オクラ特有の粘りはペクチン等によるもので、これは良く知られているように食物繊維で、便通を促進する整腸作用があると言われています。



## オクラの保存

乾燥と低温に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存してください。

保存に適した温度は、7～10度です。5度以下の低温では品質が悪くなるので、冷やしすぎには注意しましょう。



## 高知産のやさい！

オクラは主に暖かい地域で栽培されており、高知県は全国第二位の出荷量を誇るオクラの産地です。県内では、高知県西部に位置する宿毛(すくも)市が主な産地です。

高知県では、露地栽培を中心に、ハウス栽培も含め主に4～10月にかけて生産されています。