

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 3/Aug/2026/vol.887



白オクラ（鹿児島県産）“Shiro-Okra”- a white variety of okra

鹿児島県は日本でもオクラの収穫量は日本一、出荷量も全国トップクラスと言われています。温暖な気候に恵まれている上、冬季は加温栽培もおこなわれており、季節を見てハウス栽培、トンネル栽培、露地栽培と、ほぼ1年を通して栽培をしています。オクラが日本に導入されたのは幕末から明治初期ぐらいといわれていますが、一般的になったのは昭和に入って少したってから。しかし、粘り気もあり体にもよいことから、急激に一般に広がった野菜ともいえるでしょう。近年、エスニック料理の普及によっても、オクラを使ったさまざまな料理のバリエーションも増えてきたようです。もともとはアフリカ原産で、インドやナイジェリアなどの熱帯・亜熱帯の国々を中心に、東南アジアでも欠かせない料理素材ともなっていますし、クレオール料理やケイジャン料理でもおなじみです。今回ご紹介する「白オクラ」、通常の角オクラと比べて角がない丸オクラで薄い緑色が特徴です。丸オクラの特徴でもある、皮が薄く柔らかく、粘りも強くバリッと食べやすい為主に生食、サラダなどで供されることも多いほか、煮込んでスープのとりみ付けとしても利用されています。