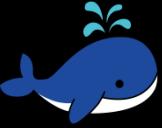


Newsletter Vol.248

2018.7.30



身体に優しいオクラの魅力



太オクラ ダビデの星 (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あがった形となり、まるで星のような姿となります。少しボ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。



花オクラ(愛知 熊本)

正式にはトロロアオイと言って中国原産の野菜です。ほんのり優しいレモンイエローの花弁が、爽やかな風を運んでくれそうなオクラの花。具を包んで使用したり、つけわせにしたりと、トロリとした食感が楽しい食材です。



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。

