



# 「オクラ」のプロフィール

[1]	分類名	アホイ科 アホイ属
[2]	学名	<i>Abelmoschus esculentus(L.) Moench</i>
[3]	和名	オクラ
[4]	外国語表記	(英)okra, gumbo (仏)gombo (独) (伊) (中)
[5]	原産地・伝播	いろいろ説がありますが、アフリカ東北部説が有力です。2000年前にはエジプトで栽培されていたといわれています。中近東でたくさんの種類に分化し、南ヨーロッパに伝わりました。18世紀にはアメリカへ渡り、南部のバージニア、ジョージア、テキサスなどの州で栽培が始まりました。オクラの仏名「ガンボ」は、南米ではオクラ料理の名前となっています。またその形から、アメリカでは「レディーズフィンガー」と呼ばれています。
[6]	日本への伝来	江戸時代末期に伝わりましたが普及せず、1970年代になって急に需要が伸びました。「青納豆」、「オカレンコン」などとも呼ばれています。
[7]	栄養学的特徴	亜鉛、銅、マグネシウム、カルシウムなどの無機質やカロテン、ビタミンB1などが多いです。独特の粘りは粘質性の多糖類です。
[8]	主な用途	特有のトロリとした粘りが持ち味です。簡単などころではサッとゆでて刻み、しょうゆやマヨネーズをかけます。煮もの、あえもの、酢のもの、天ぷら、汁の実などにも合います。日本料理以外ではスープ、バターソテー、シチューなどに。
[9]	選び方	表面のうぶ毛で鮮度を見分けます。うぶ毛が均一にきめこまかくおおっているものは鮮度がよいものです。さやに茶色のしみがあつたり、スジっぽくなっているのは鮮度が落ちている証拠です。
[10]	保存法	オクラは乾燥と低温を嫌うので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存します。低温に弱いので5℃以下にならないようにします。



## 「オクラ」の種類

ふつうに出回っているのはさやに角があり、それより小さめのミニオクラはさやに角がありません。

### オクラ

オクラ



一般に普及しているのが5～6cm長さの五角種です。さやの切り口が星のような五角形になります。若さやのうちがおいしく、大き過ぎるのは好まれません。緑色だけでなく、紅色のものもあります。

### ミニオクラ

約3cm長さです。オクラより更に早く収穫された未熟さやでやわらかくジューシーです。料亭などで使われています。