



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.16 ネバネバ野菜の代表格「オクラ」

2026年8月26日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。

夏野菜の定番の一つで「オクラ」があります。ネバネバした野菜といえば山芋やつるむらさき、モロヘイヤなどがありますが、私が店頭で販売している実感としましてはオクラが一般的に親しまれているように感じます。

オクラのイメージとして和食を思い浮かべますが、実はアフリカ原産の野菜です。暑い季節の野菜なので暑い地域のものであるというのは納得です。オクラという名前も外来語で英語名もokra（オクラ）です。

一般の家庭でよく食べられるようになったのは1970年代と言われているので比較的新しい野菜のようです。

オクラの特徴としまして茹でても栄養価はあまり変わりません。むしろβカロテンやカリウムなどは僅かに増えます。よく茹でたら栄養がなくなると思われている方が多いですが、あまり気にせずに調理していただいても大丈夫です。あと、最大の特徴として「ネバネバ」です。粘りの正体は食物繊維で、主に整腸作用やコレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑えたりする作用があると言われています。

オクラの下処理の仕方ですが、まずガクを取り、塩を振って板ずりをして産毛を取ります。一度洗い流し沸騰したお湯に1分ほど茹でます。茹で過ぎると柔らかくなりすぎるので注意が必要です。茹でた後に水（または氷水）で締めることによって色止めになりますし食感も良くなります。サラダや和え物など、様々な調理ができます。

今では一般的な五角オクラだけでなく、食感が柔らかな丸オクラ、粘り気が強い白オクラ、生食で色を活かす赤オクラなどがあります。オクラは生でも食べられますが、硬い食感があるときがあるので一般的に火を通すことが多いのですが、赤オクラは火を通すと色に変色しますので生食がオススメです。

暑いときに冷たいものを食べ過ぎたりして胃腸が荒れることもあるかもしれませんが、オクラを食べて胃腸を整えながら夏を楽しみましょう。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL: 090-6635-9602

営業時間: 火～木曜 10:00～14:00

ランチタイム 11:30～13:30

定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram



北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限: 2026年9月26日

No.43532575