

セタに 三重オクラ を食べよう

星の形をしたオクラは、セタのメニューにピッタリ！！

農水産物直売所&地産ビュッフェレストラン「鳥羽マルシェ」のレシピをご紹介します。

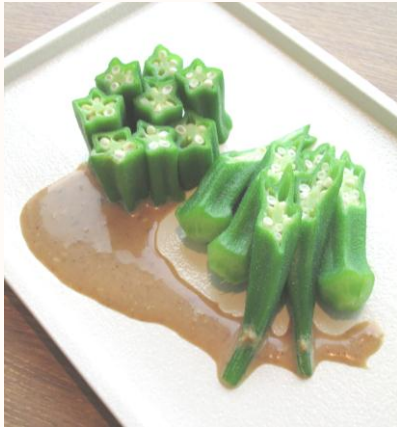
☆ オクラの梅肉和え ☆

材 料

オクラ	3~5本
☆梅肉	大さじ2
☆砂糖	大さじ1/2
☆みりん	大さじ1/2
↳煮立たせてアルコール分を飛ばし、冷ましておく	
☆濃口醤油	大さじ1/2
白身魚の切身または長芋	お好みの量で

作り方

1. オクラは塩ずりしてうぶ毛をとり、塩が付いたまま沸騰したお湯でさっとゆでる。色よく茹でたら冷水にとって冷ましてから水気を切り、2cm幅の輪切りにする。
2. ☆の調味料を合わせ、オクラ、白身魚の小口切り(1~1.5cm角に切ったもの)または長芋の拍子木切りを和えたら出来上がり。



☆ オクラのごまだれ ☆

材 料

オクラ	8~10本
白ごま	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
酢	大さじ1
だし汁(または豆乳)	1/2カップ
ラー油	少々(お好みで)

作り方

1. 白ごまをすり鉢ですり、細かくなってきたらごま油を加えて、よく馴染むようにすり混ぜる。
2. 砂糖、濃口醤油、酢、だし汁(または豆乳)の順に少しずつ混ぜ、最後にお好みでラー油を加える。
3. オクラは塩ずりしてうぶ毛をとり、塩が付いたまま沸騰したお湯でさっとゆでる。色よく茹でたら冷水にとって冷ましてから水気を切り、半分切る。
4. 皿にオクラを盛り付け、ごまだれを添えたら出来上がり。



鳥羽マルシェ有限責任事業組合
〒517-0011 三重県鳥羽市鳥羽一丁目 2383-42
TEL:0599-21-1080 FAX:0599-21-1081
<http://www.tobamarche.jp/>

農水産物直売所&地産
ビュッフェレストラン
「鳥羽マルシェ」へ
是非お越し下さい。



鳥羽マルシェ
料理長 齋藤 方美

☆ オクラとトマトと胡瓜の酢の物 ☆

材料

オクラ	3~4本
トマト	小1個(120~150g)
きゅうり	1本
☆酢	大さじ1
☆レモン汁	大さじ1
☆砂糖	大さじ2
☆薄口醤油	大さじ1
☆塩	少々
☆ごま	適量
ごま油	小さじ1



作り方

1. トマトは皮を湯剥きして2cm角に切り、きゅうりは薄くスライスする。
2. オクラは塩ずりしてうぶ毛をとり、塩が付いたまま沸騰したお湯でさっとゆでる。色よく茹でたら冷水にとって冷ましてから水気を切り、5mm~1cm幅の輪切りにする。
3. ボウルにトマト、きゅうり、オクラ、☆の調味料を入れて馴染ませる。
4. 仕上げにごま油とごまを加えて軽く混ぜ、小鉢に盛り付けたら出来上がり。

☆ 夏野菜のゼリー寄せ ☆



材料

オクラ	5~7本
黄パプリカ	1個
ミニトマト	4個
粉ゼラチン	10g
ゼラチン用の水	大さじ2
水	500ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々



作り方

1. オクラは塩ずりしてうぶ毛をとり、塩が付いたまま沸騰したお湯でさっとゆでる。色よく茹でたら冷水にとって冷ましてから水気を切り、3~4mm幅の輪切りにする。
2. 黄パプリカは皮を湯剥きし(又はコンロであぶって冷水にとり、皮を剥く)、1cm角に切る。ミニトマトは1/4に切る。
3. ゼラチン用の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
4. 鍋に水を温め、固形コンソメを加えて溶かし、塩・こしょうで味を整えたら、火を止めて2のゼラチンも加えて溶けるまで混ぜる。
5. 透明な器やカップに1を入れ、3を上から注いで冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。



鳥羽マルシェ

管理栄養士 酒井 知美

スタミナ野菜として知られるオクラには、腸の中で糖質やコレステロールの吸収を抑える働きや、胃腸の粘膜を守り、食べ物の消化を助ける働きのある「ネバネバ成分」が含まれています。抗酸化作用のあるβカロテンや高血圧予防効果のあるカリウムなども豊富に含まれています。旬のオクラを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！