

なんの花かな？



答え:オクラ



オクラ

ヒント 1	緑色で、切ると断面が星形です。
ヒント 2	ネバネバしています。
ヒント 3	小さいものは、生で食べられます。
主な生産地	鹿児島県、高知県、沖縄県
旬	6月～8月
特徴	オクラの原産地はエジプトやエチオピアなどアフリカ北東部と考えられていて、エジプトでは紀元前から栽培されていた。特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バテ対策にもよいとされ、断面の星型を生かして料理のトッピングとしても目を楽しませてくれる。クセのない味なので子どもにも好まれる野菜といえる。
代表的な料理・食べ方	お浸し、あえ物など
栄養・効能	オクラは緑黄色野菜で、栄養的にも優れている。カロテンやビタミン群はもちろん豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルも含んでいる。また、独特の粘りの成分は、タンパク質の吸収を助ける働きのあるムチン、脳への刺激を活性化させるガラクトサン、毒素を体外に排泄する働きのある食物繊維のペクチンなどであり、ペクチンには整腸作用があるため、便秘・下痢といった、おなかのトラブルに有効である。昔からネバネバしたのものには強精効果があり、消化を助ける働きをされている。