

オクラ

令和6年
8月号



★星型の切り口とグリーンが目にもおいしいオクラ

夏野菜のイメージがあるオクラですが、収穫期が長くハウスでも栽培されるため、現在では、一年を通して出荷されています。Sun Sun Vegetableの新垣栄二郎さん、良恵さんご夫婦の畑を訪ねました。

自然の力と人の力で良質なオクラを生産

八重瀬町にある新垣さんの畑では、切り口が星形になる「五角種」を育てています。3月上旬に種まき、5月～11月に収穫、ハウスは10月に種をまき11月～翌6月まで収穫します。

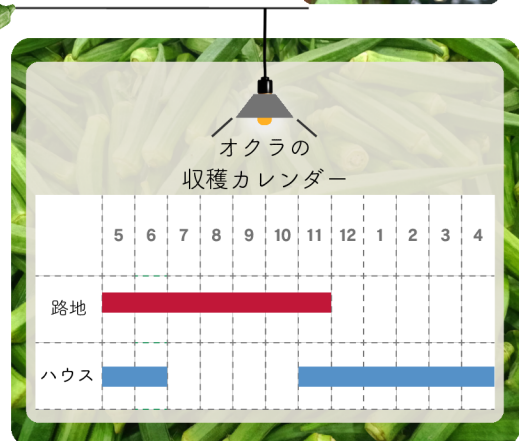
約750坪の畑で、年間約9トンを出荷しています。常に、土の状況にも目を配り週に1～2回の水やりや適



度に液肥を与えて、健やかな育成と安定した収穫量を保っています。

傷つきやすいオクラを細心の注意で出荷

オクラは、うぶ毛が多く傷つきやすいデリケートな野菜です。手袋を二枚重ね、葉をかき分けながら、ハサミで一つひとつ収穫します。実が傷つくと、黒くなってしまう出荷量が落ち込むため、成長の過程で、こまめな摘葉（余分な葉を摘む）をし、傷がつかないように細心の注意を払っています。新垣さんが育てた野菜は、八重瀬町の給食に提供され、社会科見学で生徒たちが、畑を訪れることもあるそうです。大切に育ててくれる農家さんの顔を知ると、ますます野菜がおいしく感じますね。

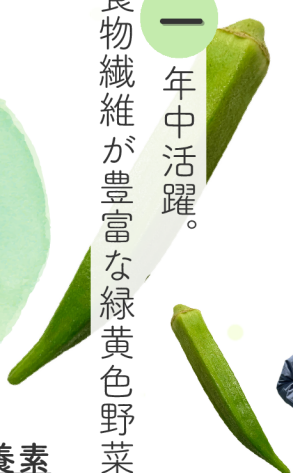


特徴

ネバネバの正体は、水溶性の食物繊維。体内で水分を吸収して排便を促す作用があります。

一年中活躍。

食物繊維が豊富な緑黄色野菜



成長期の子どもたちや、便秘に悩む現代人をサポートしてくれる栄養が含まれています。汗で失われがちな、カリウムを含み、暑い夏にピッタリ！

多く含まれる栄養素

- ◇体の調子を整えるビタミン
 - ・β-カロテン…免疫力の維持に役立つ栄養素
 - ・葉酸…細胞の生産や再生を助ける働きもあるため、欠かさず摂取したいビタミン
- ◇体の機能を調節するミネラル
 - ・カリウム…体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧予防に効果的
 - ・カルシウム…骨や歯の形成に必要な栄養素
- ◇おなかをスッキリさせる水溶性の食物繊維



豚肉

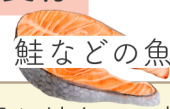
豚肉はタンパク質やビタミンB1が豊富です。オクラと一緒に豚肉を食べれば疲労回復や体力アップに効果的です。

食べ合わせのよい食材



油

オクラにはβ-カロテンが多く含まれており、脂溶性の栄養素なので、油と一緒に摂取すれば吸収率がアップします。



鮭などの魚

オクラにはカルシウムが含まれていますが、ビタミンDと組み合わせることによって吸収が良くなります。

参考文献：NHK出版からだのための食材大全 新・野菜の便利帳、地域食材大百科

令和6年度学校給食における県産食材利用促進事業委託事業者

株式会社マイファーム

沖縄オフィス（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa_jisanjisho@myfarm.co.jp

TEL 075-746-6213（受付時間 9:00～17:00 ※土日祝を除く）

FAX 075-746-6214

