

【樹木・草花の部屋】

オクラ（アオイ科トロロアオイ属 *Abelmoschus esculentus*）

和名；アメリカネリ **別名**；オクラ、陸蓮根 **英名**；Okra

アオイ目 一年草

原産地；

花言葉；恋によって身が細る

花の色；黄



⇒ **写真－1** オクラ

撮影日：2012年9月7日

撮影場所：奈良県大和郡山市

M邸家庭菜園にて

撮影者：Mさん

オクラの名前が一般的ですが、和名はアメリカネリ。日本に入ってきたのは明治初期。従来「ネリ」と呼んでいたトロロアオイの近縁種であるため、アメリカネリと名付けられたそうです。

写真－2 オクラの実 ⇒

撮影日：2012年9月7日

撮影場所：奈良県大和郡山市

M邸家庭菜園にて

撮影者：Mさん

我が家の家庭菜園の定番植物の一つ。毎年、種子を収穫して翌年、播種の繰り返し・・・店頭で見かけるオクラは濃い緑色、我が家のオクラは淡い緑というよりは薄い黄色。一般のオクラより大きくなっても柔らかく食することができます。最初は濃い緑の種類を植えていましたが・・・。少し大きくなると固くなるので今の品種に・・・。品種の詳細は不明。

現在の日本で主流を占めるのは、稜がはっきりしていて断面は丸みを帯びた星型になる品種ですが、沖縄や八丈島などでは大型で稜がほとんどなく、断面の丸いものが栽培されているそうです。



【樹木・草花の部屋】

写真-3 オクラの花 ⇒

撮影日：2012年9月10日

撮影場所：奈良県大和郡山市

M邸家庭菜園にて

撮影者：Mさん



品種の詳細は不明。6～7年ほど前に、
帰省先でいただいた種子を蒔いたのが始
まり。

<ちょっと一言>

オクラは、刻んだ時にぬめぬめした粘り気が出、この粘り気を嫌られる方も多いたか…。この粘り気の正体は、ペクチン、アラビン、ガラクトンという食物繊維で、コレステロールを減らす効果を持ち、ビタミンA、B1、B2、C、ミネラル、カルシウム、カリウムなどの栄養素が含まれるため、夏ばて防止、便秘・下痢に効く腸整作用などが期待できると聞けば食する人口ももっと増えるのでは？

日本では、生あるいはさっと茹でて小口切りにし、醤油、鰹節、味噌などをつけて食べることが多い。他にも、煮物、天ぷら、炒めもの、酢のもの、和えもの、スープ、すりおろすなどの利用法があります。我が家ではさっと茹でて醤油や鰹節をつけて食べる場合が多く、他に煮物、天ぷら、炒めもの、ミソ汁の具材としても活用……。チョットした突出しなどに便利な食材では？

エジプトでは、紀元前元年頃にはすでに栽培されていたそうで、歴史のある植物のようです。熱帯では多年草ですが、オクラは少しの霜で枯れてしまうほどに寒さに弱いために、日本では一年草となっているそうです。

以前はフヨウ属（Hibiscus）に分類されていましたが、現在ではトロロアオイ属に…。