

お



く

ら



ねばねばした
食感が特徴！

赤いおくらは
アントシアニンに
よるもので、加熱すると
普通の緑色になってきます。
彩りを活かすために“生”でも！

下ごしらえ

へたを取り、へたがついていた周りの部分を薄く剥く。
まな板の上で塩を多くかけてごしごしと転がし、洗って完了。
その後ゆでて冷蔵で保存するのも◎

ねぎ・塩・にんにくや
ごま油などと和えて
夏にぴったりねぎ塩だれ！
生で赤おくらの彩りよし、
焼くとねぎが香ばしく！



おくらと夏野菜たっぷり ドライカレー



材料:

- おくら 4本
- 合挽肉 300g
- なす 2本
- トマト 1個
- 玉ねぎ 大1/2個
- にんにくみじん切り 一片
- しょうがすりおろし 小さじ1
- カレー粉 大さじ3
- しょうゆ(あればナンプラー) 小さじ1

調味料:

- 中濃ソース 大さじ3
- ケチャップ 大さじ3
- コンソメ 大さじ1
- 水 カップ1

おくらは5mm幅の薄切り、なすとトマトを
1.5cm角に、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
にんにくとしょうがを油で熱し、玉ねぎを炒める。
しんなりしたらひき肉を加え、火が通ったらなすも炒める。
カレー粉を混ぜて調味料も加える。水分を少し飛ばし、
おくらとトマトを
入れて軽く煮て、
しょうゆを回し
かけて完成！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



やさい王国の

とれたてたより

第16回