

オクラ

オクラのかき揚げ

オクラのねばりがおいしい



| | |
|------------|-----------|
| 材料（4人分） | |
| オクラ | 100g |
| さつまいも（皮付き） | 80g |
| 玉ねぎ | 80g |
| にんじん | 30g |
| 衣 | |
| 薄力粉 | カップ1 |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 卵を加えてカップ1 |
| てんつゆ | |
| みりん、醤油 | 各カップ1/4 |
| 昆布 | 3cm角1枚 |
| 削り節 | 20g |
| 水 | カップ1 |

作り方

オクラは薄い輪切り，他の野菜はすべてせん切りにする。
衣に の野菜を入れてサッと混ぜ，玉じゃくしの上のせて170 に熱した揚げ油に入れる。時々ひっくり返して両面に平均に火がとるようにする。
泡が少なくなったらよく油を切り，油切り網に上げる。
てんつゆを作る。
みりんを煮立て，水と昆布，醤油を加え，一煮立ちしたら削り節を加え，再びグラツときたら火を止め，冷めてからこす。

オクラとトマトのおかかしょうゆ

シンプルでもおいしい



| | |
|---------|------|
| 材料（4人分） | |
| オクラ | 10本 |
| トマト | 400g |
| かつお節（小） | 1パック |
| 塩，醤油 | 適量 |

作り方

熱したフライパンでかつお節をから煎りした後冷まし，軽くもんで細かくする。
オクラは塩ゆでし，食べやすい大きさに切る。
トマトも食べやすい大きさに切る。
オクラとトマトを皿に盛り，その上にかつお節と醤油をかける。

オクラの酢じょうゆ

オクラ料理の定番



| | |
|---------|------|
| 材料（4人分） | |
| オクラ | 30本位 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ2 |
| かつお節，ごま | 少々 |

作り方

オクラを沸騰した湯でサッと茹でる。
茹でたオクラを輪切りにし，醤油と酢をからめる。
オクラを器に盛るかつお節とごまをちらす。

とろとろオクラの冷や奴

冷や奴にオクラでひとくふう



| | |
|---------|-----|
| 材料（4人分） | |
| 豆腐 | 2丁 |
| オクラ | 12本 |
| うずらの卵 | 4個 |
| 濃口醤油 | 適量 |

作り方

オクラを沸騰した湯でさっと茹で，冷水に取り上げ水気を切る。
オクラを小口切りにし，醤油で味を調える。
豆腐は1/2に切り器に盛り，その上にオクラをのせ，中心にうずらの卵を落とす。
*うずらの卵の代わりに，かつお節を使ってもよい。