

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。