

作ってみよう！レシピのご紹介

地域食材の良さを生かしたレシピを市民が考案しました。
ぜひご家庭でも作ってみませんか。



1食あたり
・カロリー 295kcal
・塩 分 1.1g



元気になるSTAR肉まき

材料 <1人分>

豚ロース…2枚
オクラ…2本
卵…1個
油…適量

<タレ>
砂糖…小さじ2/3
しょうゆ…小さじ1
酒…小さじ1/2

<付け合わせ>
赤パプリカ…5g
黄パプリカ…5g
オクラ…5g

作り方

- 1 オクラをゆで、ヘタの部分切る。フライパンで油をあたため、溶いた卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。(広げて薄くすると巻きやすい)
- 2 1の卵をオクラの幅で切る。
- 3 オクラを卵で巻き、さらに豚ロースを巻く。
- 4 <タレ>をよく混ぜておく。
- 5 フライパンで油をあたため、3を焼く。少し焦げ目がついてから<タレ>をかける。
- 6 タレがしみるくらいに焼いたら完成。

<付け合わせ>

赤・黄パプリカは熱湯でさっと塩茹でし、1cmの角切りにする。オクラは肉巻き用のオクラから薄い輪切りを4切れ残しておき、パプリカとともに盛り付ける。



1食あたり
・カロリー 250kcal
・塩 分 1.4g

オクラのふわふわあげ

材料 <1人分>

オクラ…2本
豆腐…1/4丁
卵…1/2個
小麦粉…大さじ1
顆粒だし…小さじ1/2
えび…1尾

揚げ油…適量
<タレ>
水…大さじ1
めんつゆ…大さじ1
片栗粉…少々

作り方

- 1 オクラを2本すりおろす。豆腐の水気をきる。
- 2 ボウルに小麦粉、卵を入れて混ぜる。
- 3 2にオクラと豆腐、顆粒だしを入れて混ぜる。
- 4 えびの皮をむき、しっぽを残す。
- 5 熱した油に3の生地を形を整えて入れ、その生地の上にえびをのせて揚げる。
- 6 鍋に<タレ>の材料を入れて、沸騰させる。
- 7 揚げた生地を皿にのせて、6をかける。



レシピ公開中



てんとうむしと育てた 指宿オクラ



いぶ すき
鹿児島県指宿市

【お問い合わせ】

指宿市農業環境負荷低減対策プロジェクト会議

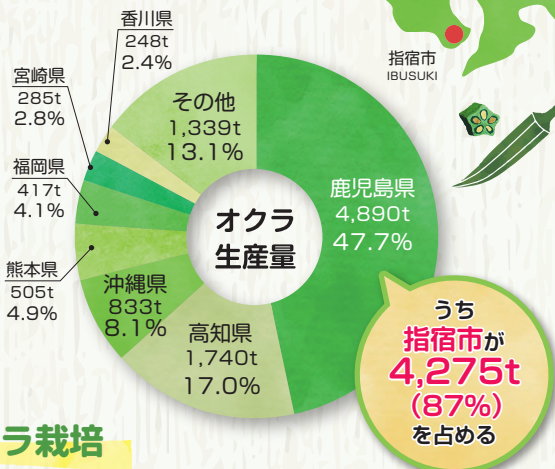
〒891-0403 鹿児島県指宿市十二町 301 番地 (いぶすき農業支援センター内)
TEL 0993-22-2111 (指宿市役所 代表電話)

オクラの生産量 日本一

鹿児島県は、オクラの生産量日本一。中でも指宿市は、その温暖な気候を生かし、鹿児島県産オクラの約9割を生産する一大拠点です。

指宿市では、ハウス栽培の収穫が4月上旬から始まり、露地栽培は10月ごろまで収穫が行われます。

出典：農林水産省 令和4年度産地特産野菜生産状況調査
令和4年度指宿市生産実績



人と環境にやさしいオクラ栽培

農薬だけに頼らず、**てんとうむし**などの「害虫と戦う虫（益虫）」を活用する栽培法を「IPM^{*1}」といい、市内で取り組む農家が年々増えています。

●オクラのIPMの仕組み

- 1 益虫を呼び寄せる「ソルゴー^{*2}」をオクラ畑の周囲や畝の間に植える
- 2 益虫がソルゴーからオクラに移動し、アブラムシ（害虫）を退治する
- 3 益虫のおかげで、殺虫剤などの農薬の散布回数が削減できる

●オクラのIPMのメリット

- 1 農薬を散布する労力が減り、オクラにも農家にもやさしい
- 2 消費者ニーズに応えた減農薬で生産ができる
- 3 環境や生態系への負担を減らせる

※1：IPM=Integrated Pest Management=総合的病害虫・雑草管理

※2：ソルゴー イネ科の一年草で、モロコシの一種。糖分含有量が多いため、昆虫などが集まりやすい植物です。

JA いぶすきホームページ

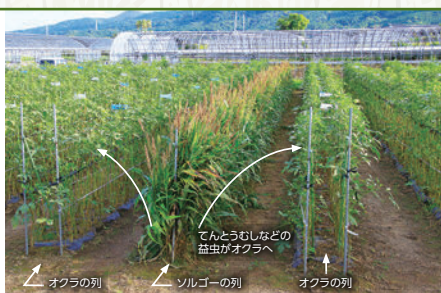


生産者から

オクラ農家 前川 信男 さん



長年、アブラムシの被害に困っていました。農薬をできる限り使わずに、安全な農産物を育てることは、生産者にとっても喜びの一つです。私たちの自慢のオクラをぜひ食べてください。



農家の1日を動画で紹介

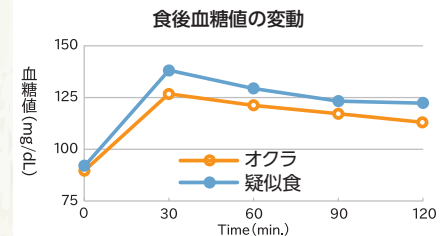


オクラの健康効果

指宿市では、「**豊かな資源が織りなす食と健幸のまち**」を目指し、産学官及び市民が連携し、オクラ摂取の健康に関する機能性評価検証試験を行いました。

血糖値上昇抑制効果

オクラ乾燥粉末^{*3} (3.0g)を摂取したモニターと疑似食を摂取したモニターの採血データを比較した結果、オクラ乾燥粉末を摂取したモニターの食後の血糖値及びインスリン濃度の値が有意に低いことが認められました。さらに、オクラ乾燥粉末の摂取量について、低用量 (1.5g) と高用量 (3.0g) とで比較すると、高用量の方が血糖値上昇を抑制する効果が高いことが確認されました。



※3 検証では、摂取するオクラの成分を一定にするため、指宿産オクラを乾燥後粉末化したものを使用しています。

出典：鹿児島純心女子大学 中野隆之教授
「地域食材（オクラ及びオクラパウダー）の健康に関する機能性評価試験報告書」

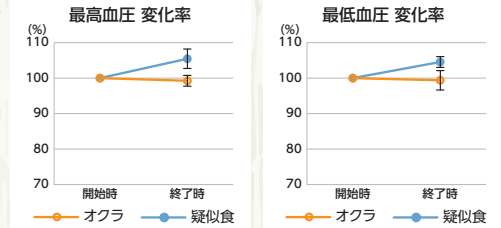


便通改善及びダイエット効果

オクラ乾燥粉末^{*3}を飼育用餌に調合し、摂取したラットは、そうでないラットに比べて、体重の増加の割合が低く、また有意に糞量も多いことが認められました。このことからラットにおいて、オクラの摂取は、ダイエット効果及び良好な排便作用を有することが考えられます。

血圧上昇抑制効果

秋から冬にかけての約3か月間に、オクラ乾燥粉末^{*3}入りゼリーを摂取したモニターと疑似食を摂取したモニターの血圧変化率を比較しました。その結果、気温の低下による季節要因等により、疑似食を摂取したモニターの血圧が上昇したのに対し、オクラ乾燥粉末入りゼリーを摂取したモニターの血圧は上昇が抑制されることが確認されました。



※グラフは、開始時の血圧を100%とし、試験期間中の血圧の変化率を示したものです。

出典：鹿児島純心女子大学 中野隆之教授
「地域食材（オクラ）の健康に関する機能性評価試験委託事業」に関する報告書