

簡単レシピのご紹介

いぶたべる
指宿市では、地域食材を使用した「指TABELレシピコンテスト」を実施しています。
地域食材の良さを知っている市民が考案したレシピです。ぜひご家庭で指宿の食をご堪能ください。



野菜たっぷり指宿のスープ

材料
2人分

オクラ	3本	ベーコン	2枚
キャベツ	3~4枚	固体コンソメ	2個
卵	1個	春雨	20g
にんじん(小)	1本	玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1個	みかん(国産)	半分

- 1 野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじん、じゃがいもを600ccのお湯で茹でる。
- 3 2にコンソメを入れる。
- 4 3にキャベツ、ベーコン、玉ねぎを入れる。
- 5 4に卵を溶いて入れる。
- 6 オクラを茹でて、2本は縦に、1本は輪切りに切る。
- 7 スープをお皿に盛り、みかんを飾りつける。

オクラ畑で採れたたまご

材料
2人分

ご飯	茶碗2杯分	<付け合せ1>	オクラ	2本
パン粉	20g		塩昆布	5g
塩	少々	<付け合せ2>	玉ねぎ	1/4個
揚げ油	適量		オクラ	2本
A オクラ	6本		カリカリ梅	2個
カリカリ梅	2個		削りかつお	1袋(4g)
B 削りかつお			濃口醤油	小さじ2
ごま油	大さじ1		ごま油	大さじ1

- 1 オクラに熱湯をかけて輪切りにする。カリカリ梅を細かく切る。
 - 2 ボウルにご飯を入れて<A>とを加えて混ぜる。
 - 3 2をラップで丸めてパン粉をつけて、熱した少量の油で揚げ焼きにする。
- <付け合せ1> 火を通したオクラをななめ切りにして塩昆布と和える。
- <付け合せ2> 火を通したオクラを乱切り、玉ねぎをスライスにしてボウルに入れ、コーンと南蛮酢を加えたら出来上がり。



オクラピザ

材料
1枚分

<生地>		<打ち粉用>		<ピザソース>	
オクラ	3本	薄力粉	10g	オリーブオイル	15g
強力粉	105g	飾り用		ニンニク	10g
牛乳	85g			玉ねぎ	50g
バター	20g	バジル	2枚	トマト	100g
塩	1g	具材		パセリ	2-5枚
砂糖	10g	玉ねぎ	40g	バジル	2-5枚
ドライイースト	3g	オクラ	2本	塩	2g
		ベーコン	15g	チーズ	60g

- 1 発酵用のお湯を沸かす。生地用のオクラをみじん切りにする。電子レンジでバターを溶かす。
- 2 <生地>の材料をすべて袋に入れ混ぜ合わせる。ボウルに人肌程度の湯を入れ10~15分発酵。
- 3 <ピザソース>の材料をすべてみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、玉ねぎを炒める。トマト、バジルを入れ、塩をふり混ぜ炒める。
- 4 オーブン皿にクッキングシートを敷き、2の生地に薄力粉をふりかけて広げる。3のピザソースを塗り、適当な大きさに切った具材をのせ、最後にチーズをのせて200°Cのオーブンで20~25分焼く。
- 5 飾り用のバジルを中心におく。



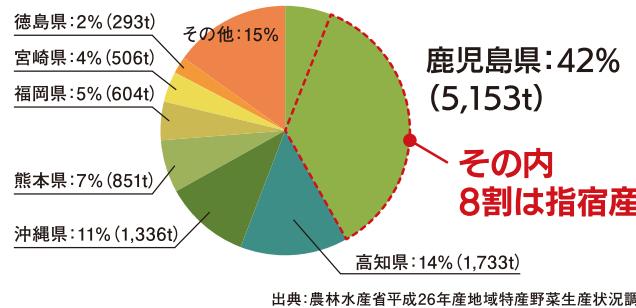
鹿児島県指宿市

てんとう虫が育てた 指宿のオクラ

鹿児島県はオクラ生産量日本一。中でも指宿市は、その温暖な気候を活かし、鹿児島県産オクラの8割を生産する一大拠点で、全国一の生産量を誇ります。

オクラは北東アフリカが原産の野菜で、日本には幕末から明治初期に伝来したと言われ、高い栄養価があることは昔から広く知られています。

オクラ生産量日本一



ナナホシテントウ(上)とヒメカメノコテントウ(下)

指宿のオクラは 減農薬で安心安全 主役はてんとう虫

指宿市は、農薬だけに頼らない栽培技術
(IPM技術)に取り組みます。

てんとう虫が オクラの害虫を やっつける！ ～農薬を減らすしくみ～

- てんとう虫がソルゴーに集まります。
- ソルゴーに集まつたてんとう虫たちがオクラにつく害虫(アブラムシなど)を食べます。
- てんとう虫のおかげで殺虫剤などの農薬を減らすことができます。
- だから！ 指宿のオクラは人と自然にやさしい！



オクラの間に植えられたソルゴー

オクラ農家 前川さん



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。

「健康」を目指して

指宿市では、産学官及び市民と連携して、オクラ摂取による健康に関する機能性効果検証を行いました。

便通改善＆ダイエット効果

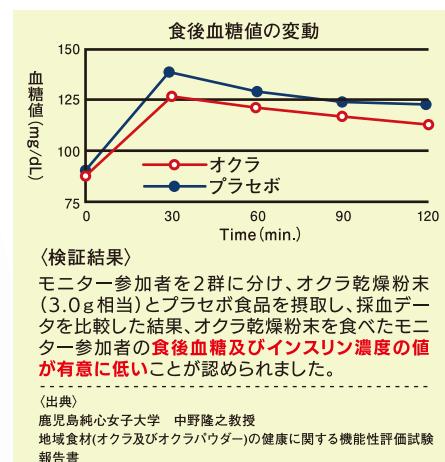
オクラの乾燥粉末※1を飼育試験用餌に調合し食したラットは、そうでないラットに比べ、体重の増加の割合が低く、また、有意に糞便量も多いことが認められました。

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。

※1 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。



血糖値上昇抑制効果



※2 検証に使用したオクラ乾燥粉末の成分分析結果であり青果物の分析結果とは異なります。

※3 ソルゴーはイネ科の一年草で、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。