

オクラ

- 果菜類：アオイ科の一年草（熱帯では多年草）
- 原産地：アフリカ北東部
- 日本の産地：高知、鹿児島、宮崎

この野菜の基本的特性（環境適応性）

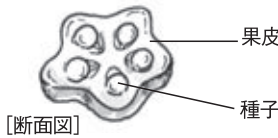
【温度】 生育適温 25～30℃。暑さに強い高温性。10℃以下では生育できない。
【光】 光を好み、日当たりがよいほどよく育つ。

【水】 乾燥に強い。排水を好み、多湿を嫌う。
【土】 直根が深く伸び、強健で吸肥力が強い。連作を嫌う。

見つける

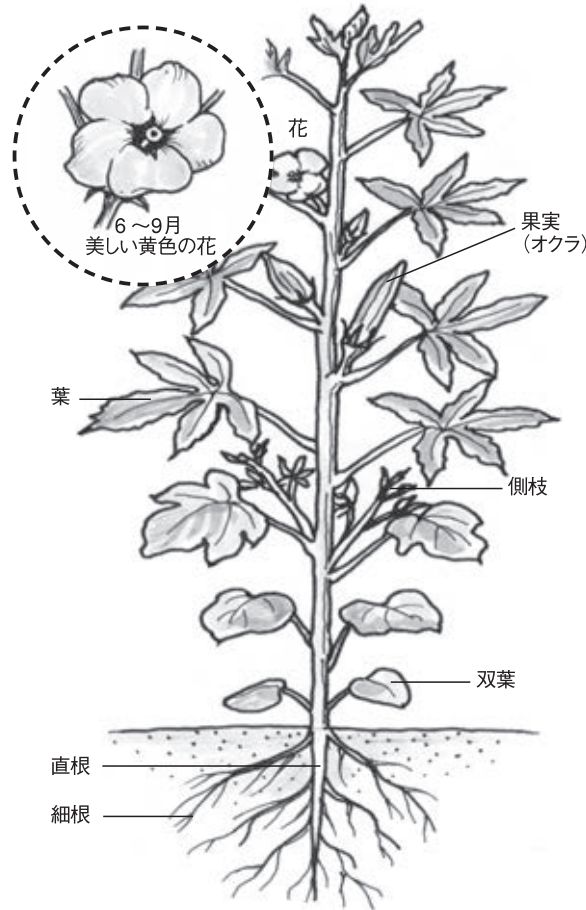
果実はなぜ五角形？

花弁数、葉の切れ込み数、種子の配列も5つの五角形種が多く栽培されている。五角形は自然界では安定した形。



頑丈な訳は？

根がまっすぐで太く、茎や葉に繊維質が多いから。
 アフリカ、インドでは6m近く伸びる
 日本でも2m以上に育つ



花はいつまで咲いている？

ハイビスカスの仲間、早朝に咲き、午後にはほぼ半日花



各葉のわきに1つつ咲く

開花後7日ほどで収穫できる

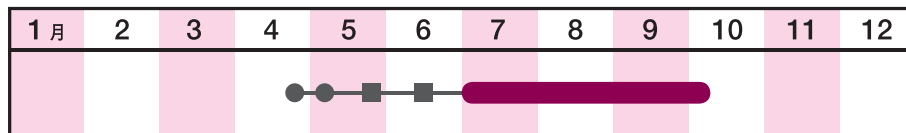
上下で葉の形は違う？

上の葉ほど切れ目がはっきりした手のひら状をしている。どの葉にも満遍なく日を当てるためと考えられている。



なめらかなネバネバ食感を味わうオクラの栽培

育てる



- 種まき
- 植えつけ
- 収穫

苗づくり

①中晩生品種を選ぶ

緑が濃く、粘りけが上品で、収穫期間も長い五角系の中晩生品種の種を購入する。

②水につけてからまく

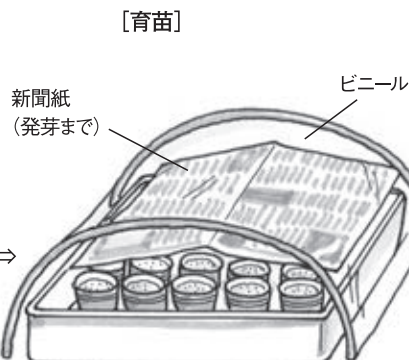
低温に弱いので早まきは避ける。サクラの開花が目安。種皮がかたいので一晩水につけて吸水させる。

③中苗で植えつけ

直根で植え傷みしやすいので、やや若い中苗を植えつける。



【種まき】
 9cm ポリ鉢に
 4～5粒まく
 1cmくらい覆土
 をする



【間引き】
 本葉2枚のころ
 2本にする



本葉4枚のころ
 1本にする



植えつけへ

植えつけ

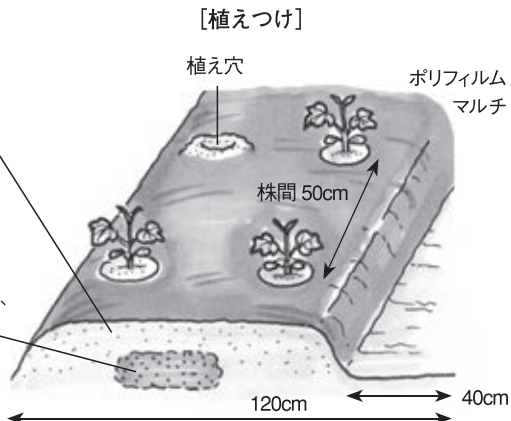
④ 割り肥にする

根が深く伸びるので、元肥は溝を掘って施す。

[元肥]

1㎡当たり
苦土石灰 120g
化成肥料 100g
畝づくりのときに
全層に施す

堆肥 5kg
化成肥料 50g
畝を割って施し、
元に戻す



⑥ 株間をじゅうぶんにとる

光を好むので、株間を思いきって広くとる。

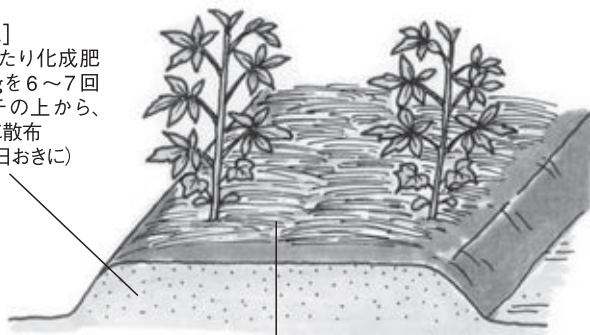
管理

⑥ 追肥は15日おきに

肥料が切れると草勢が衰え、品質が落ちるので、定期的に施す。

[追肥]

1㎡当たり化成肥料 10gを6~7回
マルチの上から、
全面に散布
(約15日おきに)



[敷きわら] マルチの上から指の太さほどの棒で突いて穴を10cm間隔にあげた後、敷きわらをする

⑦ 敷きわらをする

乾燥を嫌うので、梅雨明け前に畝全面に厚めに敷きわらをする。

⑧ 摘葉の強弱で草勢を調節する

主枝の勢いに関係するので、草勢をみて摘葉の強弱をつける。

[普通の草勢の場合]



着果節の下4~5枚の葉を残す

[旺盛な草勢の場合]



着果節以下の葉は全部切り捨てる

いずれの場合でも側枝は1~2本残して活用する

食べる

[機能性と効果]

食物繊維
(ネバネバ成分のペクチン)

コレステロールと
糖分の吸収を抑制

〈食物繊維は腸の中の有害物質を吸着する働きがある〉

[持ち味の引き出し方]

●ミニオクラは素揚げ・天ぷらに最適

超若どりした未熟なオクラはビタミンCが多く、やわらかくておいしい。つぼみの天ぷらも絶品。

●ねばりはとろろの代用になる

すりおろしたり、軽くたたいたりしてねばりを出す。つるりとした食感が食欲をそそる。

●乾燥オクラは重宝な食材

作るの簡単。オクラを輪切りにし、風乾して保存しておく。

●完熟した種は炒ってコーヒーに

完熟した種をよく炒ってからコーヒーミルかすり鉢でつぶす。カフェインなしのコーヒーができる。



輪切りオクラ

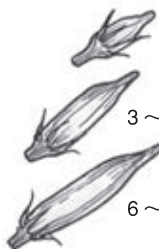
[賞味期限]

収穫の当日に食べる。冷蔵庫に入れると低温障害を起こして黒くなる。

収穫

⑨ 用途に合わせて収穫する

とり遅れると繊維が発達してかたくなるので、食べ方を考えて収穫。



開花の1~2日前 ⇒

●花のつぼみ
(天ぷら用)

開花後3~4日 ⇒

●ミニオクラ
(素揚げ、天ぷら用)

開花後7~10日 ⇒

●普通のオクラ
(一般料理用)

伝える

●エジプトで古くから栽培

2000年前にエジプトで栽培された記録がある。18世紀にアメリカに伝わり、広まったのは19世紀以降。日本ではヌメヌメした食感が好まれず、実際に栽培されたのは大正時代の後半から。

●英語で「貴婦人の指」

オクラは英語でレディースフィンガーと呼ばれる。「貴婦人の指」という意味。



●アフリカでは常食野菜

原産地アフリカではオクラは毎日の食事に欠かせない重要な野菜となっている。オクラという名もアフリカが起源。収穫できない季節には、薄切りして乾燥させたものを使っている。

●ネバネバの御三家

納豆、ヤマイモ、オクラはネバネバの御三家と呼ばれる。わが国のオクラは、1960年代に急速に人気が出て栽培量が増えた。西洋野菜から脱して日常野菜として市民権を得たのは昭和40年ころから。