

## 夏の旬食材:おくら



おくら特有のヌメリ成分として、多糖類のムチンやペクチンなどの水溶性食物繊維を豊富に含みます。どちらも整腸作用があり、便秘の改善が期待できます。ムチンには胃の粘膜を保護して胃炎や胃潰瘍を防ぐ働きがあり、ペクチンにはコレステロールの吸収抑制作用があり、血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあるといわれています。どちらの成分も水に溶けやすいので、汁物にオススメです。茹でて使用するときはサッとのお湯に通す程度にしましょう。

今回は夏野菜たっぷりのokra入りのラタトゥイユと、ラタトゥイユをリメイクしたココナッツカレーをご紹介します。



石井優子

管理栄養士  
国際中医薬膳師  
ホームメイド協会  
ケーキ科講師

熊谷市出身。  
趣味はお菓子作りと  
食べ歩き。

### okra入りのラタトゥイユ

<材料(8人分)>

- おくら 15本(約150g)
- 玉ねぎ 1/2個(約100g)
- なす 2本(約200g)
- パプリカ 1個(約150g)
- トマト 2個(約300g)
- 調味料
  - ・食塩 小さじ1/2
  - ・ケチャップ 大さじ2
  - ・にんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ1



### ☆作り方

1. にんにくは潰してからみじん切りにする。okraはヘタを切り2cmくらいの長さに切る。ほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 厚手の鍋ににんにく、オリーブ油を入れて弱火にかけ、にんにくがこんがりと色づくまで炒める。玉ねぎ、なす、パプリカを加え、全体にオリーブ油がからむように炒める。全体がなじんだらトマトとokraを入れ、ケチャップ、塩を加え全体を混ぜる。ふたをして、弱めの中火で10分間蒸し煮にする。
3. 野菜から汁けが出たらふたを取り、中火で約10分煮詰める。とろみが出たら完成。

### ココナッツカレー

<材料(4人分)>

- ラタトゥイユ
- 上記の出来上がりの半量(約300g)
- シーフードミックス(冷凍) 160g
- カレー粉 大さじ1~2
- ココナッツミルク 400ml
- 水 100ml
- 鶏ガラスープの素 小さじ2



### ☆作り方

1. シーフードミックス(冷凍)は流水でもどし水分を拭き取る。
2. ラタトゥイユ、シーフードミックス、カレー粉をフライパンに入れ、中火で温める。
3. 全体が温まったら、ココナッツミルク、水、鶏ガラスープの素を入れ、弱めの中火で5分程煮込み、火から下ろします。
4. ごはんを盛った器に盛り付けたら完成です。