



栄養満点のオクラを上手に使い切る方法をご紹介します。ぜひ実践してみてください。



オクラのヘタの取り方

オクラの廃棄は主にヘタの部分です。ヘタをぎりぎりで落として先を剥くことで、廃棄率を15% ※から5.5%に減らすことができます。

※日本食品標準成分表2015年度版より



ヘタの半分ほどを切り落とします。



鉛筆のように先を剥きます。



ヘタを取ったオクラと廃棄部分

オクラのストック方法

オクラは傷みやすい食材です。4~5日で変色してしまうこともあり、おいしさが落ちてしまいますが、冷凍することで保存期間を長くすることが可能です。



1. ヘタを取ったオクラを下ゆでし、水にとって冷まします。
2. 水気をきり、好みの大きさにカットします。
3. 保存袋等に入れて冷凍します。1か月ほどはおいしく食べられます。

オクラとイカの和え物

材料	分量
オクラ	4本
イカ（刺身用）	25g
削り節	適量
ポン酢	小さじ1
醤油	小さじ1/4



作り方

1. 解凍したオクラとイカを混ぜ合わせます。
2. ポン酢と醤油を加え合わせます。
3. 器に盛り、削り節をのせたら出来上がりです。