

★あなたの自慢、教えてください★

ジマンだい!

厚別地区

小林 ヨシ子さん
(小林牧場)



「オクラの花」



9月下旬、厚別地区の小林ヨシ子さんのハウスでオクラの花が咲きました。

オクラの花はとても短命で、朝咲くとたった1日でしぼんでしまい、再び咲くことはありません。

「オクラの実がなっている様子もあまり知られていないけど、花はもっとめずらしいんですよ。ひとつの花は1度しか咲かない上に、きれいに咲いているのはだいたい午前中まで。見頃がとっても短い。めずらしいオクラの花は、私のちょっとした自慢です」

わずかな時間しか花を楽しめないのは残念ですが、花がしぼんで落ちたところにオクラの実ができます。ハウスの中には、美味しそうなオクラがたくさんなっていました。



◁▽収穫したオクラはご近所におすそ分けすることも。オクラの葉に包んで小包にするととても喜ばれます。



オクラの栄養

オクラは、高血圧予防に良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビオチンなどが多く含まれています。β-カロテンやビタミンB群、カルシウム、葉酸、マグネシウムなどのミネラルも適度に含まれます。

オクラの特徴であるネバナは、主に複合タンパク質と水溶性食物繊維のペクチン。ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があると言われています。

タイトルは、きゅうりやトマトなどに一般的に殺菌剤で使われている「ジマンダイセン」をアレンジしたものです。