

7/26  
2021



コープみらい

# ちばインフォメーション

編集 コープみらい 千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685 ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。

千葉の注目野菜を紹介



千葉県の生産者が育てた

## おいしい野菜を食べよう!!

産直  
コープの里

12 つくる責任  
つかう責任

17 パートナリシップで  
目標を達成しよう

千葉県は全国でも有名な野菜の大産地! 温暖な気候を利用してたくさんの野菜が生産されています。「ちばベジレポート」では野菜を育てている生産者のこだわりや思いをレポートし、紹介します。今回は多古町旬の味産直センターの生産者、川島健次さんにお話を伺いました。

### オクラ

### ～「ネバネバパワー」で夏を乗り切ろう!～

協力: 多古町旬の味産直センター



#### 柔らかく緑あざやかなオクラをお届けします!

夏野菜の中でも人気があるオクラは、2年前から作付けを始めました。緑の植物を畑にすき込み、ふかふかの土を作ります。発芽したら虫や病気の管理に気を遣いながら、追肥や散水をまめに行い成長を見守ります。またオクラは気温に敏感で、夏の収穫時期は、特に大きくなり筋張って堅くなってしまいます。柔らかく緑があざやかで、うぶ毛が密集した食べごろのオクラをタイミングよく収穫して皆さんにお届けしています。

#### 食を通じて人と人とのつながりを大切に

食を通じた人と人とのつながりづくりにも力を入れています。例えばイベントなどに野菜の試食を持って行くと、消費者と試食を通じて直接話ができ、どんな野菜を求めているか聞くことができます。生産者が一方的に野菜を作るのではなく、消費者の要望に応えることにより仕事のモチベーションも上がります。



川島 健次さん

#### ちょっと豆知識

特有の歯ごたえとネバネバが特徴で、夏バテ対策にもよいといわれています。

##### 下ごしらえ

オクラのうぶ毛は、塩をまぶしてこすり取りましょう。ガクの部分は、面取りするようにむくと仕上がりがきれいで、口当たりも良くなります。その後、沸騰したお湯に入れて固めにゆでます。ゆでたものを細かく刻むと、ねばりが出てきます。

##### 保存方法

オクラは低温に弱く、買ってきたらすぐ食べるのが1番ですが、冷蔵庫で保存する場合は、ポリ袋などに入れて野菜室で保存。固めにゆで、用途に応じてぎざみ、ラップに包んで冷凍保存するのもよいです。

コープデリ取り扱い週

8月1回～9月2回 (複数産地で取り扱い)

### レシピ

提供: コープみらい千葉県本部 産地協議会女子会

#### オクラのゴマ和え

作り方

- ① オクラ1袋を1～1.5cmの斜め切りにする。耐熱容器にオクラを入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② すりゴマ大さじ3、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1を混ぜて、加熱したオクラを入れて和える。



#### トマトとオクラと玉ネギのさっぱりサラダ

作り方

- ① オクラ1袋を塩ゆでして斜め切りにしておく。トマト1個は一口大に切る。玉ネギ1/2はスライスして水にさらし、水気をきっておく。
- ② ボウルにポン酢大さじ4、みりん大さじ1、白すりごま・かつお節適量、トマト・オクラ・玉ネギを入れ、和える。



#### オクラとニンジンの鶏肉巻き

作り方

- ① オクラはさつとゆで、軸を切り落とし冷ましておく。ニンじんは1cm角の棒状にしてゆで冷ます。鶏むね肉1枚は、観音開きにして、両面に塩コショウをふっておく。
- ② ラップを広げ、鶏肉の皮面を下に、手前にオクラ、ニンじんを置き中心になるようにして巻き込み、余ったラップはしっかりとめておく。
- ③ ②を皿にのせ、レンジ強で2分加熱し、上下を返し鶏肉に火が通るまで更に2分加熱する。
- ④ 冷めたらスライスし、盛りつける。ケチャップ大さじ1とマヨネーズ大さじ1/2を混ぜ合わせて肉巻きの上にかける。

