

オクラ生産者さんが教える！

オクラとちりめんじゃこの卵和え

材料 <2~3人分>

- オクラ 6本
- ちりめんじゃこ お好みに応じて
- 卵 1個
- 白だし 大さじ1



作り方

- ①オクラを塩もみした後、水で洗い流し、スライサーで削ぐ(下ごしらえ)
- ②器に①を入れ、ちりめんじゃこをまぶし、卵を落とす
- ③白だしを加え、箸で粘りが出るまで混ぜる(熱々のご飯にのせて召し上がってください)

こっそりPoint!

- ①冷やして食べるとより一層、冷涼感が味わえます
- ②冷麺や冷やしうどん、ソーメンなどにかけても美味しいです
- ③ちりめんじゃこの塩分があるので、白だしのバランスに注意してください

生産者より一言



大分市のオクラは7月から9月が最盛期で、関東、関西方面にも出荷されています。

オクラは栄養成分が豊富で、あのネバネバは、食物繊維なんです。

また、他の栄養分も多く含まれているため、夏バテ防止にもなりますよ。

オクラは下から上に伸びるんですね！



↑オクラ畑



彩りきれいなネバネバソーメン