

オクラ生産者の
工藤幸一さんが
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

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)

器に を入れ、ちりめんじゃこをまぶし、卵を落とす

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!

冷やして食べるとより一層、冷涼感が味わえます
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
ちりめんじゃこの塩分があるので、白だしとの
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。



オクラ生産者の工藤幸一さん(湛水)と孫の俊也くん

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