



● 材料(200ccカップ4個分)

- オクラ……………8本
- 豆乳……………200cc
- 粉ゼラチン……………5g
- だし汁……………100cc
- 塩……………ひとつまみ

A あんかけ用

- シウガ……………3g
- ニンジン……………5g
- ホールコーン……………30g
- だし汁……………150cc
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1

今回の食材

オクラ

料理紹介者

野菜ソムリエPro.
八百屋ひとみ代表
いけだ
池田 ひとみさん



Point

オクラ独特のぬめりには食物繊維のペクチン、糖たんぱく質のムチンが含まれ、腸の働きを整えたり胃の粘膜を保護し消化吸収を助ける働きもあります。たたくよう細かく刻むと粘りが出て、調味料などを加えてさらに混ぜると、ソースやたれとして使えます。

令和3年10月11日訂正

「糖たんぱく質のムチン」を削除しました。また最近の研究では「ぬめり」の整腸作用などの健康効果について考えなおされています。

作り方



① だし汁を沸かしたら、塩ひとつまみと粉ゼラチンを入れて溶かす。火を止めて豆乳を混ぜ、容器に分け注いだら2時間冷蔵庫で冷やし固める。



② シウガとニンジンを千切り。Aの片栗粉以外の材料を鍋でひと煮立ちさせ、汁50ccを取り分けた後、水溶き片栗粉でとろみをつけ冷ます。



③ オクラは下ゆでし、冷めたら2本を5mmの小口に切る。残り6本は細かくみじん切りし、②で取り分けた汁とよく混ぜ合わせとろみを出す。



④ ①の固まった豆腐に③のみじん切りオクラを乗せ、小口切りのオクラを飾る。②のあんを上からかけ、しっかり冷やすと完成。

職員を募集します

応募方法など、詳しくは組合ホームページをご覧ください。

採用予定人員：5名程度

勤務地：県内事務所

採用予定日：平成31年4月1日

勤務内容：農業保険法に基づく業務

応募資格：①大学、短期大学(農業大学校含む)を卒業、または30年度末に卒業見込みの人

②昭和63年4月2日以降に生まれた人(満30歳以下)

③パソコン操作(ワード、エクセル)ができる人

④自動車普通免許(AT可)を取得している人、または採用までに取得見込みの人

応募締切：平成30年8月31日(金)必着