



オクラはなぜねばねばしてるの

ねばねばの成分を多くふくむ

オクラに近い種類に、トロロアオイという植物があります。トロロアオイは中国が原産で、根は紙を作るときの、のりとして使われました。オクラにも、トロロアオイの根にふくまれているのと同じ成分が多量にふくまれています。ねばねばするのはこのためです。ねばねばの正体はペクチン、ガラクトン、アラバンなどの粘液成分です。

オクラは熱帯産のアオイ科の植物

オクラは熱帯アフリカが原産で、寒さには弱いがいざいばいは簡単です。夏、くきがのび花が咲いた後、4～7日たった若い実をおろしてとろろにしたり、生、酢のもの、サラダにして食べます。

幕末にアメリカから渡来した

オクラは、江戸時代にすでに日本にもありましたが、一般に広く食べられるようになったのは第2次世界大戦後です。（監修・中山 周平）

