

オクラとシシトウガラシは、どうちがうの

オクラは、ねばねばしている

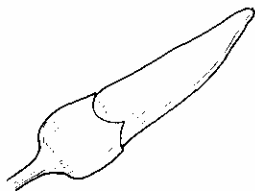
オクラは、6～10センチメートルぐらいの、細かい毛がびっしり生えたさやを、食べる野菜です。てんぷらにしたり、細かくきざんであえ物にしたり、スープに入れたりして食べます。生できざんだものも、熱を加えたものも、なっとうのように、ねばねばしていて、さやの中には大きな種が入っています。ビタミンAやたんぱく質が多く、栄養のある野菜です。このねばりの成分をいかして、ケチャップやソースの材料に使われています。

オクラは、草だけが1～2メートルにもなるくきに、初夏の朝早く、黄色で中心だけが赤い、美しい花をつけます。花の後にできるさやの、わかいものを食べているのです。

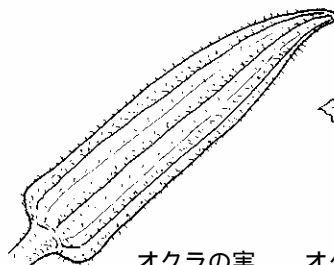
シシトウガラシはトウガラシの仲間

シシトウガラシは、トウガラシやピーマンなどに近い野菜です。ピーマンと比べると、ずっと細長くて、形は、赤くてからイトウガラシのほうに似ています。ピーマンと同じように、トウガラシとしては、からくないグループに入ります。でも、たまに、種が大変からいものがあり、食べた後、舌がひりひりすることがあります。てんぷらにしたり、いため物にして食べます。オクラとは、大きさや形が近いだけで、はっきり区別がつけます。

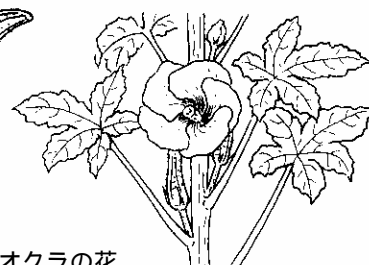
(監修・矢野 亮)



シシトウガラシ



オクラの実



オクラの花

