

NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！
鹿児島県指宿市の「オクラ」レシピ

(初回放送：2019年7月31日)

1軒目「おじゃったもんせ！はじけるうまさ！生オクラ」

料理①：前川流簡単浅漬け

材料 オクラ(8本)、塩昆布(10g)、にんにく(1/2片)、白だし(大さじ1)

作り方 ①軽く洗ったオクラのガクを切り落とし、2cmの大きさに切る。
② ①と塩昆布、にんにく、白だしを密閉袋に入れ1分ほどよく揉んだら完成。

※ポイント

- ・うぶ毛が気になる場合は塩で板ずりし、味付けは白だしの量で調整

料理②：オクラの天ぷら

材料 オクラ(6本)、てんぷら粉(80g)、お水(適量)

作り方 ①オクラは軽く洗って水分をふき取り、爪楊枝などで数か所穴をあける。
②水で溶いたてんぷら粉を付け、180℃の油で1分ほど揚げて完成。

※食べ方はお好みで、お塩やしょうゆを付けて召し上がってください。

※ポイント

- ・ガクの部分は切り取らず、そのまま揚げると歯ごたえが楽しめる！
- ・市販品のてんぷら粉は記載のある量より少なめに水を加える。
揚げた際、衣がはがれにくくなる。
- ・オクラは生でも食べられるので、衣がかたくなったら揚げあがり。
揚げすぎると柔らかくなってしまう。



2軒目「テントウムシのおかげです！オクラギョーザ&オクラ丼」

料理①：オクラギョーザ

材料 オクラ(12本)、豚ひき肉(100g)、キャベツ(100g)、ニラ(100g)
塩(小さじ1/3)、こしょう(少々)、鶏がらスープのもと(小さじ1)
おろしショウガ(小さじ1)、ごま油(小さじ2)、焼き用油(少々)

作り方 ①豚ひき肉に刻んだキャベツとニラ、調味料をすべて入れ、よく練る。
②軽く洗ったオクラの水けを取り、縦に切れ込みを入れタネを出す。
③②のオクラに①をたっぷり詰める。
④サラダ油を引き熱したフライパンに、オクラの詰めた面を下にして並べる。
軽く火を通したあと蓋をして、中火で3分半ほど蒸し焼きに。具に火が通ったら完成。
食べ方はしょうゆにお酢などお好みで付けて召し上がってください。

料理②：オクラ丼

材料 オクラ(10本)、めんつゆ ※希釈したもの(100cc)、かつお節(少々)、温かいご飯(適量)

作り方 ①軽く洗ったオクラの水けを取り、ガクを切り落として半分に切ってミキサーに入れる。
②①にめんつゆを入れ、オクラの形が無くなり鮮やかな緑色になるまでミキサーにかける。
※よく混ざらない場合は少しずつ水を加えミキサーの回りをよくする。
③②をボール容器に移し、箸で空気を入れるようによくかき混ぜる。
※よく混ぜることでネバリが増しとろろのようになる。
④③を温かいご飯の上に乗せ、かつお節をふりかけて完成。
※味が足りない場合はしょうゆなどを少量回しかけて召し上がってください。



3軒目「娘夫婦が贈る サンキュー・ファーマー・レシピ」

料理①：オクラのちらしずし

材料 ごはん(3合)、ちらし寿司のもと(3合分)、オクラ(10本)、ゆでたむきエビ(10尾)、錦糸卵(1個分)、ミニトマト(5個)、ハム(4枚)

作り方 ①温かいご飯に、市販のちらし寿司のもとで味をつける
②オクラをスライサーで薄く切って①の上に乗せる
③錦糸卵、4等分にカットしたハム、エビ、4つ割りにしたミニトマトを乗せたら完成。
※ポイント

・オクラはすぐに乾燥・変色してしまうため、食べる直前にスライスする。



料理②：オクラの和風スープ

材料 お水(600cc)、和風ダシ(1パック)、薄口しょうゆ(大さじ1/2)、市販の冷凍鶏肉団子(6個)、卵(1個)、オクラ(3本)

作り方 ①鍋に水と和風ダシパックを入れ火にかける。沸騰してから中火にし、そのまま3分ほどダシを取り、パックを取り出す。
② ①に冷凍の肉団子を入れ沸騰するまで煮る。
③ ②に薄口しょうゆを入れて火を止め、溶き卵を回し入れる。
※溶き卵を入れたら固まるまで混ぜすぎないようにする。
④ ③にスライサーで薄く切ったオクラを入れ、弱火でとろみが出るまで混ぜたら完成。

料理③：オクラの梅肉和え

材料 オクラ(10本)、長いも(120g)、梅干し(2個)、かつお節(2.5g)、ゆずポン酢(大さじ2)

作り方 ①洗ったオクラのガクの部分を取り、5mm幅の輪切りにし、長いもは、1cmのさいの目に切る。
②ボールに、種を取って包丁で叩いた梅干し、ポン酢、かつお節を加えて混ぜ合わせる。
③ ②に①を入れて、よく混ぜ、密閉容器に入れ冷蔵庫で冷やせば完成。

