

みえの安心食材

オクラ

●取材先

もりた農園 森田 英治さま
鈴鹿市安塚町

●食材説明文 (140 文字)

みえの安心食材認定農家では、有機肥料を使った無農薬でオクラを栽培している。畑には、雑草や虫はもちろん、それらを餌にするカエルまでいる。ハウス内とは思えない豊かな生態系だ。

素材の甘みが口いっぱいに広がり、じつにやわらか。和え物にしたときの違いは歴然だ。

●現地風景コメント (約 30 文字)

1



ハウス栽培なので、露地栽培よりも
柔らかいオクラができる。

2



別バージョン

3



別バージョン

4



別バージョン

5



爽やかな黄色が美しい花。
花は日が昇ると開き、半日でしぼむ。

6



クリーム色の美しい花が咲いてから、
1週間ぐらいで実になる。

7



朝取りがいちばん水分を保って
みずみずしいので、収穫は早朝に行う。

8



横バージョン

9



表面の水滴に見える粒は、
自分の体を守るための、固形の分泌物。

10



葉は光合成に必要なので、
摘み取りすぎてもいけない。

11



下葉が込み合ってきたら、葉を摘み取り、
栄養が行き渡るように。

12



花が咲き出してから、
実がつくまでの変化は早い。

13



育ちすぎると繊維質が固くなるので、
柔らかいうちに収穫する。

14



実の先を押さえたとき、
ほどよい柔らかさのときが収穫どき。

15



見落とすことのないよう目を凝らし、
ハサミで摘み取っていく。

16



すべての株をまわったあと、
もう一度、逆に歩いて枝をチェック。

17



収穫と同時に、虫食いの葉を見つけたら切って落とす。

18



一株あたり、毎日1～2本の
オクラが収穫できる。

19



別バージョン。

20



別バージョン。

●食材写真コメント (約 30 文字)

21



まぶしいほどの美しい緑色をした、
鮮度のいいオクラ。

22



別バージョン

●調理盛付例コメント(約 30 文字)

23



オクラの醤油和え。独特のねばりと
しゃきしゃきの歯ごたえが魅力。

24



横バージョン