

『ひばり野オクラ』の新しい食べ方

オクラ

レシピ

びっくり!

羽後町産

身が大きく
柔らかい!



「ひばり野オクラ」について

全国的に流通しているオクラに比べ『ひばり野オクラ』は、身が太くてふっくらと柔らかく、青臭さもなく、よくねばるのがの特徴です。
(全量ハウス栽培)

この「ひばり野オクラ」でオクラの味を覚えてしまった秋田の人々は、県外産のオクラの味には、なかなか馴染めないと言われています。



「ひばり野オクラ レシピコンテスト2021」を開催した経緯は、コロナ禍により飲食店の経営がとてもしんどい状況であり、ひばり野オクラの産地として少しでも飲食店を応援したい! との思いからでした。飲食店が多く仕入れする秋田市民市場で「ひばり野オクラ」の無料配布を実施しました。

その際に、無料配布にあわせて「ひばり野オクラ レシピコンテスト」を開催して、消費者と飲食店を対象にしたSNS企画を開催しました。



ひばり野オクラと納豆の大葉包み揚げ

〔材料〕※串揚げ(約10本)

○中身

- ・オクラ 3本
- ・ひきわり納豆 1P
- ・糸鰯 1つまみ
- ・醤油 大匙1

- 大葉 10枚
- パン粉 適量

○バター

- ・薄力粉 50g
- ・卵 1個
- ・水 50cc

〔作り方〕

- ① 中身を良く混ぜ合わせる、オクラは、小口切り
- ② 大葉で中身を適量包み、バットに入れ、15分程度冷凍庫に入れ、型が崩れない程度固める
- ③ バターを作り、絡ませパン粉をつける、170℃の油で3分程度揚げ
- ④ おろし醤油等、お好みのたれどうぞ!

四季の素材場や紀伊国屋

秋田県秋田市中通2-6-44 金座ビル1階
営業時間 17:00~24:00 定休日なし





ひばり野オクラと大根の梅あえ

梅肉と千切り大根とさっと茹でたオクラを和えるだけ！
梅干しの塩味によってはすこーし砂糖をプラスしてもいいかも

菅野久美子さん (由利本荘市在住。休日なし)



ひばり野オクラと とんぶりのヨーグルトドリンク

〔材料〕

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・オクラ …………… 4本 | ・レモン汁 …………… 20ml |
| ・ヨーグルト…………… 200g | ・とんぶり …………… 小さじ2 |
| ・牛乳…………… 60ml | ・キウイ …………… 1/2個 |
| ・はちみつ …………… 40g | ・はちみつ適量(オクラ漬け込み用) |

〔作り方〕

- ① オクラを輪切りにしてはちみつ適量と合わせて一晩冷蔵庫で寝かせます。
- ② ヨーグルト、牛乳、はちみつ、レモン汁をシェイカーに入れてシェイクして混ぜ合わせます。
(ミキサーでもホイッパーでも混ぜればOK)
- ③ ②の容器に、漬けておいたオクラ、とんぶり、細かく切ったキウイを混ぜて完成です。

オクラのシャキシャキした食感ととんぶりのプチプチ爽やかなキウイの酸味がヨーグルトドリンクにマッチします！ タピオカストローサイズでオクラごと吸えたら良かったのですが、詰まってしまうので飲むときはグラスから豪快にどうぞ！

SOUPHOLIC

秋田市中通6-9-10-C (お手頃スープ店)
営業時間 7:30~19:30 定休日 水曜日



ひばり野オクラと生キクラゲの豚玉!! ~キクラゲも秋田産だよ~

〔作り方〕

- ① オクラとキクラゲは下茹でしてザックリ切ります。
- ② フライパンで豚肉炒める。仕上がりイメージして、ごま油でもオリーブ油でもお好みで!!
- ③ オクラ、キクラゲ、投入!! ジャジャジャ〜と炒める。
- ④ お好みの味付けでよいのだが、まずはシンプルに塩胡椒にしました。
- ⑤ フライパンの片側にスペースをつくり、溶き卵投入!! 半生スクランブルエッグをつくる。
全ての具をジャジャ〜したら出来上り♡

炭焼酒場おもろ

秋田県秋田市手形新栄町2-37
営業時間 18:00~24:00 定休日 水曜・第3木曜



ベーコンで巻いた ひばり野オクラのオープン焼き

※タイトル長め調理は短め

〔材料〕

- | |
|--------------------|
| ・オクラ …………… 4本 |
| ・スライスベーコン …………… 4本 |
| ・ピザ用チーズ …………… 60g |
| ・卵黄 …………… 1個分 |

〔調味料〕

- | |
|-------------------|
| ・マヨネーズ…………… 大さじ1 |
| ・ケチャップ …………… 大さじ1 |

お皿に残ったソースは最後にバゲットなどですすってお楽しみください

〔作り方〕 ※オーブントースターでも調理可

- ① オクラはガクをとってベーコンで巻きます
- ② グラタン皿(耐熱皿などなんでもOK)にマヨネーズとケチャップを入れて混ぜ合わせながら塗りつけます
- ③ ②の真ん中にスペースを空けるように①を並べます
- ④ 220度のオーブンで約10分焼きます
- ⑤ 焼き上がった④の真ん中に卵黄を落とし入れたら完成

居酒屋、和食、懐石 酒菜や 香蔵 (KAGURA)

秋田県秋田市保戸野千代町13-65
営業時間 18:00~23:00 定休日 月曜日



お問い合わせ

〒012-1115 秋田県雄勝郡羽後町足田字泉田 45-1
TEL 0183-62-5827

<http://www.ja-ugo.jp/>

JA うご

