



オクラ作りに40年!! ~JAうご【ひばり野ブランド】~

JAうご新成園芸組合の 『ひばり野オクラ』



全く注目されなかった時代を、自分たちの力で販路を広げ乗り越えてきた「ひばり野」生産者の奥様たちは、元気・前向き集団です。
「農家は営業しない」のが当たり前だった頃から、エプロン姿で積極的に出張販売したり、キャンペーンを実施したり、活発に活動をしています。
みなさんも、お店で『ひばり野レディ』を見かけたら、親しみを感じていただければ幸いです。

オクラ de Cooking!



オクラ寿司

- ①オクラ20本を色好く茹で、水に取り出す。
- ②縦に切れ目を入れ種を出し、オクラ開く。
- ③ずし飯をオクラの大きさに合わせて一口大にちぎる。
- ④オクラにずし飯をのせ、好みの具(いくら・肉そぼろなど)をのせる。

細かく切った長いもと一緒に梅肉と生姜でピリッとしたハーモニーを作り出します。



オクラの天ぷら

- ①天ぷら粉、ちくわ1袋とオクラ8本を準備する。
- ②オクラを塩で板ずりし、面取りをする。
- ③天ぷら粉をオクラにふりかけて、衣を付けて180℃でサッと揚げる。
- ④ちくわ1/2本にオクラ1本を差し込み衣をつけてあげる。

揚げたては、子供達も大喜び!!
お酒のおつまみにも最適です。
衣に青のりをいれても香りよく美味しいです!!

オクラ de Cooking!



オクラ三色丼

- ①オクラ 2本、長芋 1/4本、まぐろ 1~2かけ(ぶつ切りでも良い)
 - ②きざみのり 少々、醤油 少々、わさび 少々
 - ③器にご飯を盛りつけて、きざみのりを散らす。
 - ④長芋は皮をむき適当な大きさに切り、ビニール袋に入れ、手で叩いておく。
 - ⑤オクラは刻んでおく。
 - ⑥まぐろはぶつ切りにする。
 - ⑦色良く盛り付け、わさび醤油をかけていただく。
- ※まぐろの代わりに納豆を使うと、ネバネバの相乗効果で夏バテ予防に♪そうめんのの上に乗せても美味しいです(^_^)



肉巻きオクラとオクラのり巻き

- ①オクラ8本、豚ロース薄切り8枚を準備する。
 - ②オクラの色が変わる程度に茹でる。
 - ③巻いて、肉に火が通る位焼く。
 - ④焼肉のタレや生姜醤油で味付けする。
 - ⑤ハイ！出来上がり！
- ※塩コショウでも美味しいですし、肉を巻くと子供にも食べやすく味付けを変えれば子供達も大喜び。



オクラの Kantan 白あん

- ①木綿豆腐 1/4丁、すりごま(白)40g、砂糖、塩 少々、人参3cmの千切り
- ②ごまドレッシング大さじ2杯、オクラ 18本
- ③オクラを色よく茹でて、水に取り出す。
- ④木綿豆腐を熱湯にくぐらせ水気を切る。
- ⑤人参を千切りし、湯がく。
- ⑥ボールに荒くつぶした豆腐と、ごまドレッシングすりごま、砂糖、塩を混ぜあわせ、その中にオクラ、人参を加え和える。
- ⑦上にすりごまを少々ふりかけると香りも良く美味しさが増します。



さらさ寄せ

- ①しょうが15gを細めの千切りにする。
 - ②カニ缶2分の1は軟骨を除いておく。
 - ③オクラ6本をさっと茹で、小口切りにす。
 - ④だし汁2カップに醤油、塩、みりんを入れ、クリアガー5A大さじ2をふり入れ泡立器でかき混ぜる。
 - ⑤④を火にかけ、沸騰させる。
 - ⑥流し缶に①・②・③を並べ④を流し込んで冷やして固める。
- (クリアガー5Aがない時はゼラチン10gでも出来る。)
- プルンプルンが見た目にも優しい一品です!!



ベーコンとオクラの野菜炒め

- ①オクラ12本・ニンジン1/4本・タマネギ1/2個、ベーコン8枚(70g)を準備する。(4人前)
 - ②オクラを生で板ずりし1センチ幅の斜め切りにする。
 - ③タマネギ・ニンジンは千切り、ベーコンは1センチに切る。
 - ④油を引いて、ニンジン・タマネギを入れて軽く炒めてから、オクラとベーコンを入れる。
- 子供もお父さんも喜ぶ料理です♪



オクラ入りたまご焼き

- ①たまご3個~4個(厚みは好みで調整)とオクラ2本を準備する。
- ②10cm位のたまご焼き器を準備する。
- ③オクラの色が変わる程度に硬めに湯がく。
- ④オクラの先が重なるように2本重ねて焼きます。
- ⑤ハイ！出来上がり！お弁当に最適です！！

