



簡単、おいしい！
夏のおつまみにもおすすめ！

Vol.15 オクラのフリット

ふんわりした衣とシャキッとしたオクラの食感をお楽しみください。

材料(2人分)

オクラ	15本程度	炭酸水(冷やしておく)	40ml
卵白	1個分	揚げ油	適宜
塩	少々	塩	適宜
薄力粉	40g		

- 作り方**
- ①オクラは塩をふり、軽くこすり合わせて産毛を取り、水で洗い水気を拭き取る。ヘタを少し切り、ガクをくるとそぎ取り、大きいものは縦半分に切り、小さいものはようじて数か所穴をあける。
 - ②ボウルに卵白と塩を入れ、泡立て器で固めのメレンゲを作る。別のボウルに薄力粉と炭酸水を入れ、泡立て器で大きく混ぜ合わせ、メレンゲを加えたらゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
 - ③揚げ油を170度に熱し、②の衣にオクラをくぐらせ、きつね色になるまで揚げる。
 - ④器に盛り付け、塩を添える。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。
メンバー/青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫
※宮崎地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

オクラ

《オクラとは》
ハイビスカスに似た花を咲かせるオクラは、アフリカが原産地で夏の暑さに強いのが特徴。断面が星型の一般的な角オクラ、サヤが丸く大きくなって柔らかい丸オクラ、紫紅色の赤オクラ、早採りしたミニオクラなど種類も豊富です。

《栄養》
オクラの粘り成分は、糖タンパク質のムチンと水溶性食物繊維のペクチンによるもの。胃の粘膜を保護する働きがあり、肉や魚、納豆などと一緒に食べると、タンパク質の消化吸収を助け、夏バテ予防や疲労回復が期待できます。

《選び方・食べ方》
ヘタの切り口がみずみずしく、鮮やかな緑色で張りがあるもの、産毛が密生しているものを選ぶと良いでしょう。大きすぎると筋があり硬い場合があるので、長さが6cm程度のものがお勧めです。オクラは傷みやすいので早めに使い切るのが良いでしょう。

乾燥、低温に弱いため新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。生でも食べられますが、沸騰した湯で1分程ゆでて調理すると色鮮やかになり、粘りも増します。口当たりもよくなるのでお勧めです。

オクラのピーナッツ和え
エスニック風味

その他のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

教室には週に1度通い始め、3年後には指導者の資格を取得したとい

不動産売買専門

家 土地 マンション

を売るなら、買うなら何でもご相談ください。

ご来店お待ちしております！

不動産買取強化中!

査定無料・秘密厳守

HouseDO 宮崎大塚店

株式会社 ヒラヌマ

0120-179-900

ハウスドゥ宮崎大塚店

検索

宮崎県宮崎市大塚町原ノ前 1622番地 http://miyazakihohtsuka-house.do.com/ スマホはこちらから

キラリ! 宮崎人15

Miyazaki Human Interview



▲ベルター(左)やベル(下)は購入希望者が相次ぐほど

親や子どもたちに伝えたい
健やかな心身を作る大切さ

教室には週に1度通い始め、3年後には指導者の資格を取得したとい

「運動神経の良し悪しに関係なく、赤ちゃんから高齢者、障がいのある人まで気軽に行えます。また、口コミタイプシンドローム(運動機能の障がいによって介護の必要性が高まること)の予防にも注目されているんですよ!」と熱く語る黒木さん。約20年前、知人に誘われて体験した3B体操に瞬時に魅了されたそうです。「よく笑いきれよしゃべる、私と似た性格の先生に出会えたのがよかったんです。それにもともと人との触れ合いが好きで、家でじっとしてられない性格なので、他の受講生の皆さんとの出会いも刺激的でした。用具を使うところや、動作が変化に富んでいるところも魅力でしたね。」



公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者

黒木 えい子さん

えびの市出身。保育士として勤務する傍ら、環境保全活動などを精力的に行う。約20年前に「3B体操」と出会い、公認指導者の資格を取得して指導や普及に尽力。現在は市内各所で約100人の受講生を指導している。

3B体操の遊びの要素や多彩な動作に一目ぼれ

取っ手のような形の「ベル」、伸縮する輪「ベルター」、それにボールの3つを使ってダンスや運動を行う3B体操。昭和46年に福岡県の主婦により考案され、現在は全国で約37万人が楽しむまでに広がっています。

「運動神経の良し悪しに関係なく、赤ちゃんから高齢者、障がいのある人まで気軽に行えます。また、口コミタイプシンドローム(運動機能の障がいによって介護の必要性が高まること)の予防にも注目されているんですよ!」と熱く語る黒木さん。約20年前、知人に誘われて体験した3B体操に瞬時に魅了されたそうです。「よく笑いきれよしゃべる、私と似た性格の先生に出会えたのがよかったんです。それにもともと人との触れ合いが好きで、家でじっとしてられない性格なので、他の受講生の皆さんとの出会いも刺激的でした。用具を使うところや、動作が変化に富んでいるところも魅力でしたね。」

黒木さん。現在は、市内の複数の教室で、約100人ほどの受講生に3B体操を教えています。

なかでも力を注いでいるのが子どもたちの指導。保育士の経験もある黒木さんは、最近の子どもたちの様子が気掛かりだといいます。「寝転んでゲームをしたり、悪い姿勢でスマホをいじったりしていますよね。成長期の子どもの、これではいけない。心身を養っていくことの大切さを、親子で知ってほしいです。子どもたちは次の時代の担い手でもあるので、精いっぱい指導していきたいですね。」

20年ほど前までは、公民館で講座を開催したいと問い合わせても「何ねそれは?」と質問され、なかなか受け入れてもらえなかったという3B体操。今では内閣府から公益認定を受け、東日本大震災の復興支援事業や、国体でのデモンストラーション出演を実現するまでに発展してきました。

来年の創立45周年大会に向け、そのエネルギーをますます増している黒木さんは、受講生から「先生が教室に来るだけでにぎやかな雰囲気になる」と言われるほど。「そう言われるのはうれしいですね。私こそ、受講生の皆さんからいっぱい元気をもらっているのだからです」と笑みを浮かべます。たくさんの人と出会い、3B体操を次の世代につないでいきたい、と意気盛んです。