



あのネバナがお腹の調子をよくしてくれる。

オクラ

オクラは、5月から10月にかけてたくさんとれる夏の野菜です。あの独特のネバナの正体は、ペクチンとよばれる食物繊維などによるもので、お腹の調子をととのえ、ウンチがきちんと出るようはたらいてくれます。



オクラは表面は毛のようなもの（ケバ）でおおわれています。調理する時は、塩をまぶしてこすりあわせ、ケバをとりましょう。



オクラ僧正

オクラは高知県の宿毛市や香南市で、たくさん作られておるぞ。

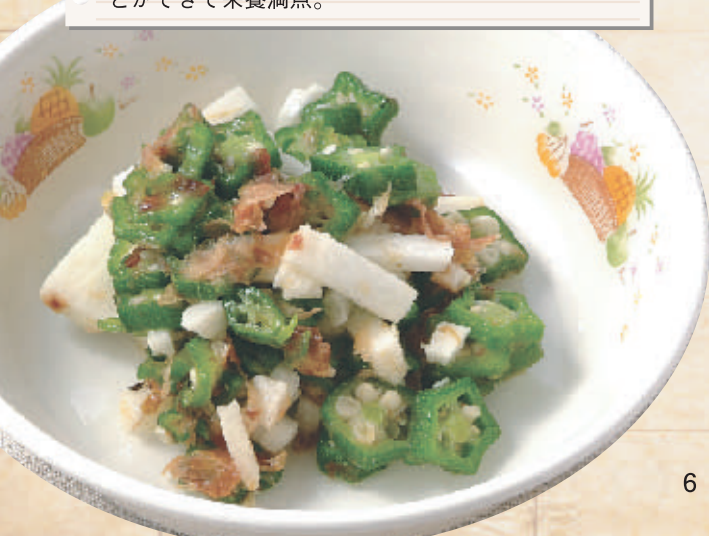
こんな料理が作れるよ



オクラ長いもおかか和え

あ

- オクラと長いもにかつおぶし。かんたんに作るこ
- とができて栄養満点。



野菜の秘密

アフリカ生まれのネバいやつ

オクラの原産地は、遠くアフリカのエチオピア付近だと言われています。エジプトでは約2000年前から栽培されていたそうです。日本には、明治時代の初めに入ってきました。

オクラは外国生まれなんだね。



魔法をとく

1 ピース Get! チャンス

問い オクラの花はどれかな？



答えは17ページにあるよ。



シシトウを食べて、つかれをふっとばせ！

シシトウ

シシトウは唐辛子の仲間です。先端の形が獅子（※）の頭の形に似ていることから、獅子唐辛子の名前がつき、「シシトウ」となりました。

シシトウは、種ごと食べることができます。また、油で調理するとカロテンをたくさんとることができ、つかれを回復させてくれます。



※獅子／ライオンに似た想像上の動物で、神社などで魔よけとしておかれています。

こんな料理が作れるよ



ジャことシシトウの炒め煮

- 辛味が少ないシシトウは、炒めても、油であげて
- もおいしいよ！



シシトウ博士

高知県はシシトウの生産量が日本一じゃ！

野菜の秘密

トウガラシの仲間たちを紹介



ピーマン



ハバネロ



鷹の爪

もうれつに辛いトウガラシといえば「ハバネロ」が有名だよ。



魔法をたく

2 ビース Get! チャンス

問い シシトウの名前はどこからついた？

- A シシトウの先端の形が獅子の頭の形に似ているから。
- B シシトウの形が「鷹」という鳥の爪の形に似ているから。

答えは17ページにあるよ。