



～その8、オクラ～



Hibiscus esculentus L. アオイ科
アフリカ東部原産とも熱帯アジア産ともいう一年草です。茎は直立して2mを越すものがあります。心臟形の長柄の葉は3～5に中裂し、粗い鋸歯があります。夏から秋にかけて茎の先に大型の花を開き、花柄を出し、淡黄色の五弁花をらせん状に巻くように開きます。花の下に翼状の苞片を10片つけ、狭細で脱落します。花後、果実は蒴果で、長い楕円形でかたい毛を生じ、切ると断面は五角形の星形をしており、角のようで尖った縦の筋条が走っています。長さ10～20cmで長短はさまざま、おおよそ約15cmぐらいです。すじがかたくならない内にとって、食用にします。

この植物の同属にトロロアオイ (*Hibiscus Manihot* L.) があり、それと異なっている所は、葉が5～9裂に深く裂けているのでよく分かります。この根は和漢薬の黄蜀葵根 (おうしょくきこん) と称して、粘滑葉に用いられます。

【成分】

この果実100g中、タンパク質2.1g、食物繊維5.0g、カリウム260mg、カルシウム92mg、マグネシウム51mg、リン58mg、カロテン670 μ g、ビタミンE1.2mg、ビタミンK71 μ g、ビタミンC11mgなどを含みます。果実にヌルヌルの水溶性食物繊維を5g/100gを含み、これは多糖類のガラクトタンやペクチン、アラバンなどが混合した糖タンパクの一種で、ムチン様のものでしょうか。この粘液は胃の粘膜を保護し、腸の機能を調べて、胃炎や胃潰瘍によく、また便秘や下痢にも有効です。そして、コレステロールや胆汁の吸収を防ぎ、動脈硬化の予防に有効です。さらに、細胞を賦活して老化に、食欲の増進に、スタミナの増強などに効果があります。

【薬効】

オクラの根を煎じ服用して鎮咳、利尿、消腫、解毒などの作用があり、水腫や乳汁の分泌障害に用いられます。また、種子も同じく、煎じ服用して利尿、水腫、消腫、乳汁分泌障害や打撲などに用いてもよいといわれます。

レシピはチリメンジャコをゴマ油でいため、酒、しょう油、塩の汁にいためものを入れて、汁気を飛ばして料理するとおいしいです。