

はな がさ 花笠オクラ

(アオイ科)

中山町で、ハウス雨よけ栽培により6～10月まで栽培されている。さやの色が濃く、星型がくっきりしており、独特のぬめりを持つ。



ハムとチーズと花笠オクラの春巻

材 料 [2人分]	・花笠オクラ	4本	・小麦粉	適量
	・春巻の皮	4枚	・揚げ油	適量
	・ロースハム	2枚		
	・スライスチーズ	2枚		

- 作り方**
1. 花笠オクラは塩でこすり、熱湯に入れ約1分ゆでて冷水にとり、へたと先端を切る。
 2. 春巻の皮1枚に、ハム、スライスチーズ各1/2枚を重ねて、花笠オクラ1本を入れて、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けし、170℃の油で揚げる。



※好みにより辛子、マスタード、ケチャップなど添えてもよい。



花笠オクラご飯

材 料 [2人分]	・花笠オクラ	5本	・バター	大さじ1/2
	・青しそ	5枚	・塩	小さじ1/2弱
	・しらす	20g	・こしょう	少々
	・ご飯	300g	・白いりごま	少々

- 作り方**
1. 花笠オクラは塩でこすり、熱湯でさっとゆで冷水にとる。水気を切り、小口切りにする。
 2. 青しそは縦3つに切り、細切りにし水にさらし、よく水気を切る。
 3. しらすは熱湯をかけておく。
 4. 熱いご飯にバターを入れよく混ぜ、塩、こしょうを振り更によく混ぜ合わせる。
 5. 食べる直前に1、2、3を加え混ぜる。器に盛り最後に白いりごまを少々振りかける。

花笠オクラのオムレツ

材 料 [1人分]	・花笠オクラ	4本	・バター	大さじ1
	・ベーコン	1枚	・牛乳	大さじ1
	・生しいたけ		・塩	少々
	(しめじでも可)	1枚	・こしょう	少々
	・卵	3個		

- 作り方**
1. 花笠オクラは塩でこすり、熱湯でさっとゆで冷水にとる。水気を切り、小口切りにする。
 2. ベーコン、生しいたけは5～7mmの千切りにする。
 3. 1、2をバター大さじ1/2でいため、塩、こしょうで味を調える。いためた具は他の器に移しておく。
 4. ボウルに卵を割り牛乳を入れ、かるく塩、こしょうしよく混ぜる。フライパンにバター大さじ1/2を入れて卵を流し入れ、半熟になったら3を入れ、卵で具を包むように形を整え、お皿に盛り付ける。

※好みでケチャップをかけてもよい。

