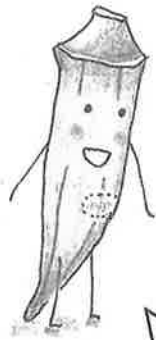


注意してほしいこと、ふたつ、言い忘れてました！



まず、ひとつ目。

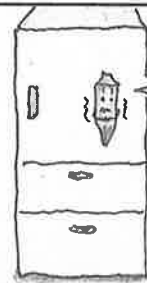
漫画に出てきた「水溶性食物せんい」は、その名前の通り、水に溶けやすい栄養です。また、ビタミンCにも水に溶けやすい性質があります。

なので、ゆですぎないことが、オクラの栄養をより効果的にとるポイントです。

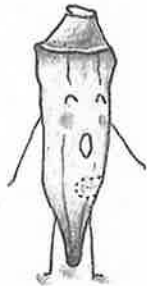
そして、ふたつ目。

オクラは、夏が旬の野菜なので、乾燥と低温に弱い！

保存するときは、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ……。



ついでに、他のことも話していいですか？



オクラは江戸時代、観賞用として日本に入ってきただけあって、花が大きくてとてもきれいです。

栽培したら、見て、食べて……  
2度楽しめますよ！



ちなみに花言葉は、「恋で身が細る」「恋の病」。  
大きく美しく咲いた花が、  
細いオクラに姿を変えること  
からイメージされたそうです。

