



オクラの花は朝に開花し、夕方にはしぼみます。咲いた後の根元に実を付けます。



満開のオクラの花をバックに「菊池オクラ」を地元テレビでアピールする部会長の長男 龍一さん



収穫は早朝、適期に行います。



オクラの花

## オクラ豆知識

土壌医・野菜研究家 ● 藤巻久志

オクラ(アオイ科フヨウ属)の原産地はアフリカ北東部で、語源は現地では呼ばれている「ンクラマ」だとされています。日本では「ん」から始まる名詞はないですが、アフリカには多くあります。キリマンジャロも「キリマ」が山、「ンジャロ」が白を意味しています。キリマンジャロではありません。

日本には幕末に伝わり、多く栽培されるようになったのは、高度成長期に入り食の洋風化が進んだ頃です。品種はほとんどが固定種の五角オクラでした。家庭菜園ではさやが丸いものや長いもの、さや色が赤いものや白いものなど、いろいろな品種が栽培されています。オクラの花は野菜の中でもとても美しい花の一つで、レモンイエローの大きな花弁と深紅の花芯を楽しむために栽培している人も多いです。

オクラには滋養強壮効果があり夏バテ予防に有効といわれています。日本は少子化で危機的状況になっています。オクラは栄養価の高い野菜なので、どんどん食べて子どもの健康の維持と促進に努めたいですね。

