

2014年06月29日 放送

栄養たっぷり！夏の味覚“オクラ”（高知県 南国市）



高知県のオクラは生産量全国2位、県の中部に位置する南国市は温暖な気候と長い日照時間でオクラには好条件の地域です。オクラ栽培35年のベテラン農家、中澤芳さんの作るオクラはあまくてやわらかいのが特徴。鮮度のいいオクラを市場に届けようと心掛けています。またネバナバが特徴のオクラは、ムチンという胃腸を保護する成分や、カルシウム、食物繊維も豊富で栄養満点。地元の農家ならではのオクラの食べ方も紹介しました。

うまいッ！のヒミツ



2種類の有機肥料を使う事で、オクラに養分をゆっくり吸収させ、ストレスを与える事無く育てています。そのため葉や根が丈夫になり、オクラのあまさを生み出しています。



保温用のビニールシートに自家製の道具で小さな穴をあける事で、水をじわじわ土に吸収させて、肥料をゆっくりしみ込ませます。こうすることで収量を安定させ、品質の良いオクラを作りたいと芳さんは考えています。

食材ハンター

大和田 美帆（女優）

千野 秀和アナウンサー（高知局）



プロフィール

普段スーパーでしか見た事の無いオクラ。畑では上に向かって真っすぐ伸びる実や花の美しさに感動。またオクラはとても傷みやすい野菜。生産者の芳さんが優しく扱っている姿を見て、オクラへの愛情を感じました。



オクラが旬の夏場、高知は「雨が（地面ではねて）下から降る」程厳しい大雨の季節。その中で、栽培技術を工夫し全国有数の産地を作り上げたベテラン農家の“粘り”と、それを受け継ぐ若手の“爽やかさ”。作り手の姿そのままの美味しいオクラに感動した取材でした。

生産者

中澤 芳さん



オクラを作り始めて35年のベテラン。定年退職した夫と共に夫婦二人三脚で愛情をかけてオクラを栽培。長年の栽培経験に基づく独自の肥料配分や手作りの機械を使って、あまくてやわらかいオクラを作っています。

専門家・ゲスト

鈴木 誠さん

元銀行マン。平成15年に農業のベンチャー企業を設立し、全国各地で直営農場を運営。「日本の農業を元気にする！」をコンセプトに、生産から販売まで一貫して取り組んでいる。

お問い合わせ情報

番組で紹介した中澤さんのオクラについて
NHKふれあいセンターまで

電話：0570-066-066

※中澤さんのオクラを指定して購入する事は出来ません。

IP電話等のお客様で上記のナビダイヤルがご利用になれない場合には
電話：050-3786-5000へおかけください。

ごちそうレシピ



オクラのお好み焼き

▶ レシピはこちら



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。このページは受償料で制作しています。

日本放送協会