

# サラダオクラ (エメラルド)

ヘルシーでオクラ本来の香りが楽しめる！

## 特 性

- ① 果実は稜角のない丸莢で、果色は濃いエメラルドグリーンで美しい品種です。
- ② 肉質が特にやわらかく、青臭さが少ないので生でサラダとして食べるととても美味しいです。
- ③ 角莢の品種に比べ、スジが入りにくく、とり遅れてもかたくなりにくい特長があります。
- ④ 草勢は強めで草丈は高くなりますが、生育が旺盛なので作りやすいです。



サラダオクラとミズナ・ミョウガのサラダ

## 栽培のポイント!

- ① 無理な早蒔きは発芽の不揃い、苗立枯病の発生につながるため、十分に地温が確保できてから播種するようにします。
- ② 草勢が強すぎる場合は収穫する莢の下まで葉を摘葉し、草勢の安定を図ります。

下記標準栽培表を参考に貴地の気候に合わせて栽培してください。

	3	4	5	6	7	8	9	10
トンネル		●	~~~~~	—	〰			
露地			●	~~~~~	—	〰		

● 播種    ~~~~~ 播種期    — 生育    〰 トンネル    □ 収穫

## Salad Okra



サラダオクラの塩昆布サラダ

夏バテ予防に!やわらかおいしい!

- ① 下処理として塩をして板ずりし、産毛を落とします。ガクとヘタは包丁で取り除きます。
- ② サラダオクラをさっと洗い、好みの大きさに切ります。
- ③ トマト、塩昆布と和えればサラダの完成です!
- ◎ 輪切りはよく混ぜてネバネバサラダに、斜め切りで大きく切ってもやわらかいため、美味しくいただけます。
- ◎ 生で食べるとオクラの香りが楽しめます。湯通しするとよりやわらかく、色鮮やかになります。

丸莢のサラダオクラは、スジが目立たずやわらかいためサラダにおすすめです!

