

品名

オクラのけんきゅう



〜もくじ〜



P1しらべたきっかけ

P2けんきゅうのしかた

P3〜①かんさつする

P7〜②しらべる

P12〜③りょうりする

P16けんきゅうのかんそう

P17けんきゅうにつかった本



# しらべたきかけ



わたしのいえ

のにはには、は  
たけがあります。

そまにオクラがな

ていました。そのオクラをオクラなとう

にしてたべてみました。オクラはおいしかった

す。オクラはふしぎな形だなと思いました。そまにオク

ラのけんきゅうをすることにしました。





# けんきゅうのしかた



① かんさつする。

オクラのみや花や

たねやはっぱをさ

わたりにおいをかい

だりオクラをよく見る。



② しらべる。

オクラのひみつを

本でしらべる。



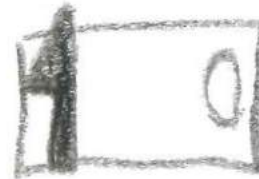
③ りょうりする。

はたけでとれたオ

クラをいろんなりょう

りにしてもっとおいしく

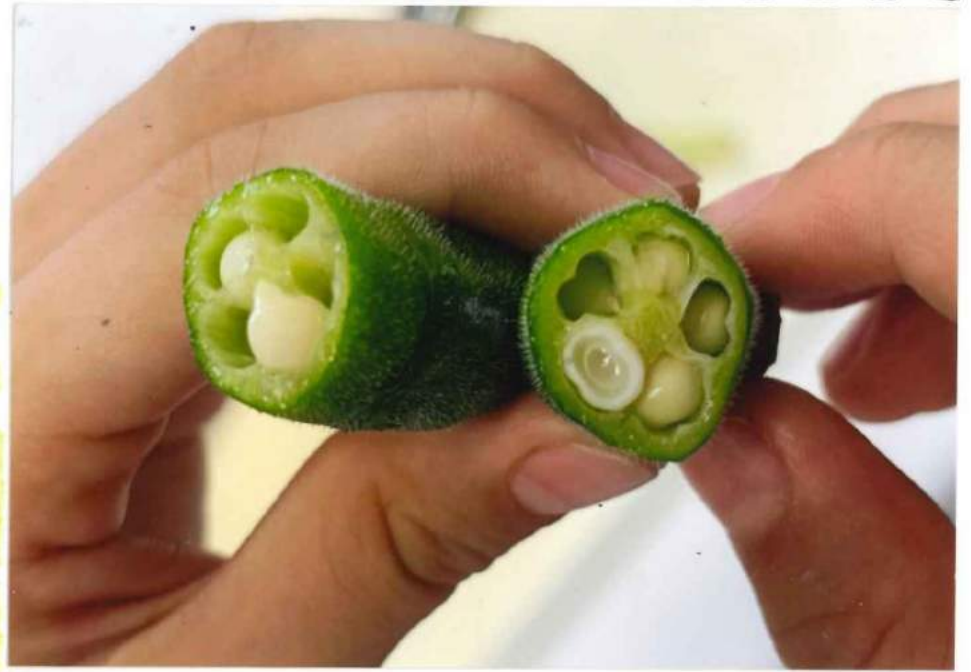
たべられるほうほうを見つける。





# ①かんさつする

オクラのみを見てみたよ  
オクラを切ると中はほしの  
形をしています。においはすこしさ、  
はりないにおいです。毛がふわ  
ふわしています。切る前はほそ  
長いです。まがらっているもの  
もまっすぐなものもあります。うちの  
はたけにはみどりオクラとしろオクラ  
があります。





①かんさつする

花を見てみたよ♡



花びらは黄色  
です。らまいありま  
す。まん中の色は  
赤むらさきです。大  
きさは手のひらに  
入るくらいです。

花は午前中にさいて  
夕方にはしぼんでおちます。

①かんさつする

たねを見てみたよ



たねは白色です。大きさは小さいです。手ざわりはつるつるしています。あじはすましにかがいです。24時間くらい水につけてしんぶんしの上を広げて水気をとってからまくといいそうです。



①かんさつする

はっは°を見てもきたよ



はっは°はみどり色です。もみじの形をしています。わかいころは丸い。はっは°をしています。せいちょうするとはっは°に七切れこみが入ります。



## ②しらべる

オクラのふるさとはアフリカ  
の風なりゅうりにもよくあうオクラだから、ま  
かしかから日本にあるやさいなのかと思っ  
たら、じつは、オクラはね、たいやあね、たいか  
ふるさとのやさいです。オクラ、ていう名前も  
日本ごみ、たいだけけれど、じつは、にしアフリカ  
の言は「ソクラマ」がなまったものです。えいご  
ではレディースフィンガーとよばれています。  
レディースフィンガーは、「きふ、人のゆび」という  
いみです。



## ②しらべる

インドではカレーに入れる

インドでは、ヒンズー教でオクラのミートをヒンディといいます。やはりふるくからカレーなどに入れるやさいとしてたべられてきました。とうなんアジアでも、ミのヒンズー教をミゲんとしたよび名でよばれてりようされてます。





## ②しらべる

ぬめりかいかんもうしこい

オクラのぬめりは、ペクチン、  
ガラクトンというしょもつせんいや、ア  
ラバンムチンというとうタンパクの  
ーしゃでできています。ムチンに  
は、タンパクしつ分かかいもうそ  
かぶくまれている、しょうかをたすけ  
たり、そのネバネバかいかいへきをほごして  
いかあれるのをよぼうしたりします。



## ②しらべる

# オクラのしゅるい

オクラは切ったら五か形の

ほし形かかわいいけれど、五か形いがないのオクラもあります。

色もみどり色だけじゃなくてほかの色もあります。

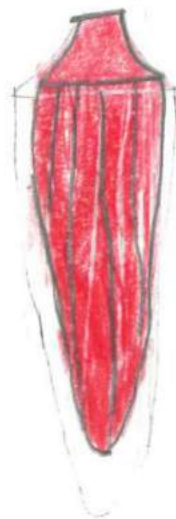
丸オクラ



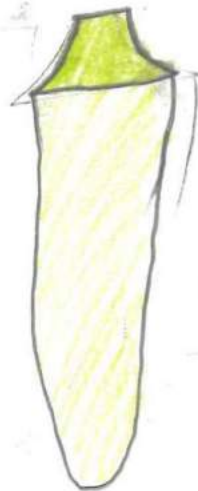
夕かきオクラ



べにオクラ



白オクラ



五かくオクラ



七かくオクラ



十かくオクラ



六かくオクラ

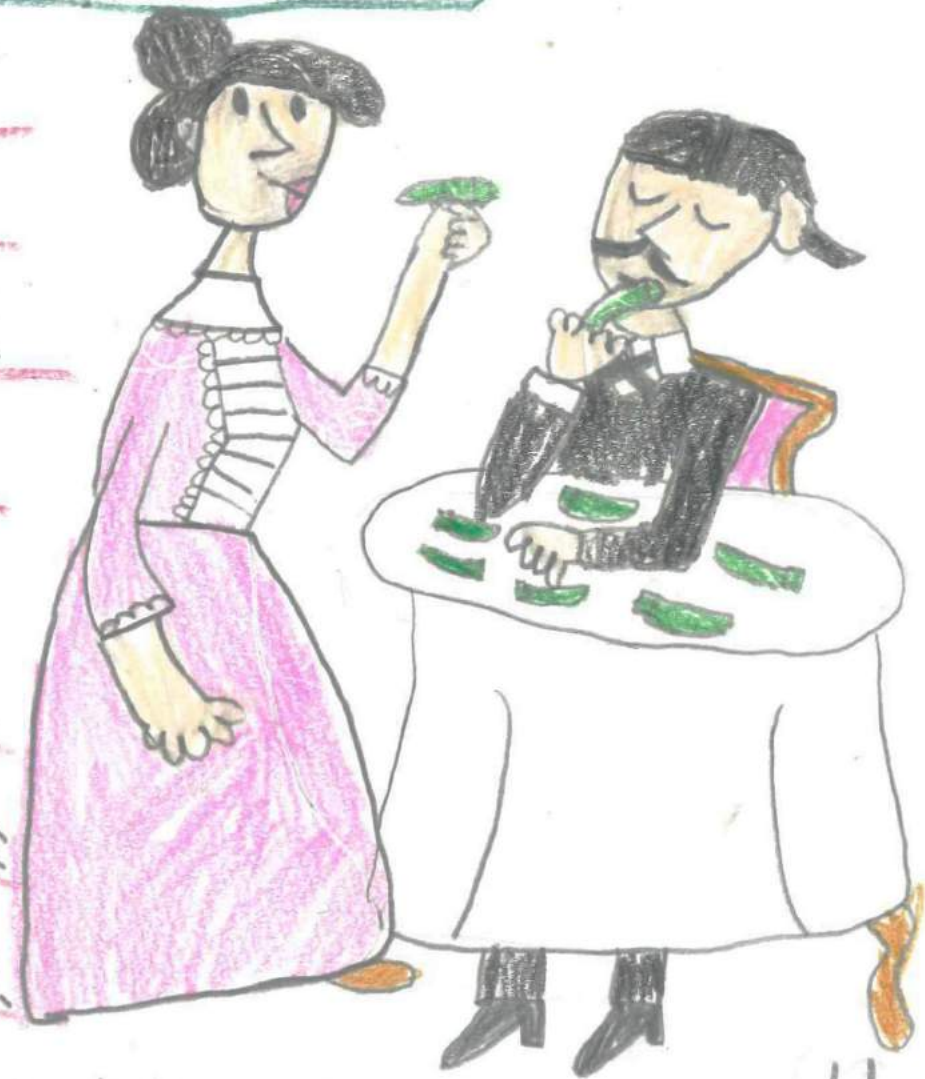




## ②しらべ

オクラはアメリカからやってきた

オクラは、めいじじだいのはじめ  
めに日本にやってきたけれど、  
そのときは、さいばいもそれほどうま  
いかなかったのか、また、オクラのぬめりや、  
青くさみかこのまれなかったせいか、  
それほど話だいになりませんでした。日本  
で、オクラが本かよてきにさいばいされるようにな  
ったのは、大正の後はんしになってからで、それも、  
さいしょはじ分のいでたべるていどのものだったといわれているよ。



③ じゃようりする

おすすめのオクラじゃようりは？

下ごしらえのほうほう

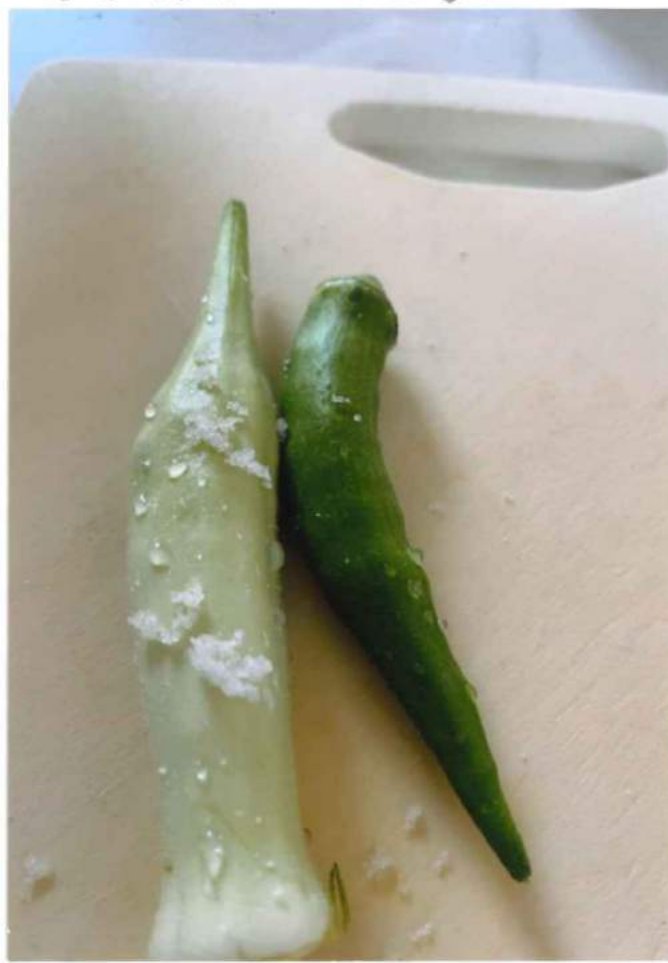
オクラをあらう



しおでこすたりもんだり  
してオクラの毛をとる



オクラをゆでいる





# オクラなっとう



おすすめ  
★★★★★

下マシラをしたオクラを切ってな  
っとうにませます。オクラとな  
っとうが同じネバネバなのでネバ  
ネバが多かったからおいし  
かったです。

# オクラの肉まき



おすすめ  
★★★★★

肉でオクラをまいてやきます。や  
いてるときにあじつけをします。  
肉とネバネバがふしぎであじ  
がよくておいしいです。

# オクラのマーボー豆腐



おすすめ  
☆☆☆☆☆

マーボー豆腐にオクラを入  
れます。あじはちよからくて  
ネバネバしてておいしいです。  
ごはんがなんばいでもいけるあじです。

# オクラとわかめと長いものあえもの



おすすめ  
☆☆☆☆☆

オクラをうすく切ってわかめと  
長いもも切ります。あじつけは  
ほんすです。ちょっとすっぱいで  
すいくらでもたべれます。





しっか



いちばんおいしかったのは...

オクラとわかめと長いものあえもの

わたしは、こいあじがすきです。

オクラとわかめと長いものあえものが

かったのでもっともおいしかったです。

かいそうをいれているのでとろろとして

います。あじはさっぱりしているのとこい

のとすこしす。はいかあじがします。つかれ

たときにおすすめてです。またたべ

たいです。





# けんきゅうのかんそう



オクラをしょうかくするのがおもしろかったです。オクラのたねだけたべてちょっとにがんだと思いました。本でしらべてみたらべにオクラがあることに分かりました。また、ぬめりがけんこうにいいことがわかりました。オクラってすごいなと思いました。オクラのけんきゅうをしてよかったと思いました。





けんきゅうにつかった本

①そだててあそぼうオクラの絵本

むらかみつきお・すぎたひろみ  
のう文きょう、2003年

②やさしいのさいばいとかんさつ④

ゴーヤ・オクラ、ふじたさとし、学けんプラス  
2019年

