

# オクラ

鹿児島県農業開発総合センター  
園芸作物部野菜研究室  
重久 弘喜

オクラ（学名：*Abelmoschus esculentus* (L.)）は、アオイ科トコロアオイ属に属する野菜であり、東北アフリカの原産とされ、古くはエジプトで13世紀に栽培された記録が残っている。その後、小アジア、ペルシャ、アフガニスタン、中央アジア、インドなどの亜熱帯地域に伝わり、主要な野菜となっている。新大陸へは17～18世紀に伝わり、アメリカでは19世紀に入ってから広く栽培されるようになった。

## 1 オクラの日本への導入

日本への伝来は、中国を経て幕末～明治初期とみられ、一般的に栽培されるようになったのは、戦後からである。国内では、2020年産において、栽培面積およそ880haで12,000tが生産されており、近年ヘルシー志向や食生活の多様化から生産量が増加している。主な生産地は、鹿児島県が全体の43%を占め、次いで高知県が18%、沖縄県が8%と暖地を中心に栽培されている（図-1）。主な作型は、加温ハウスによる促成栽培（図-2）や無加温栽培による半促成栽培、早熟トンネル栽培（図-3）、露地栽培（図-4）および抑制栽培などで周年生産されているが、関東地方では、6～9月出荷の作型が中心になっている。

## 2 輸入の動向

1978年頃から入荷していた輸入物は、1984年頃から急増し、2007年の生鮮オクラの輸入量は4,038tで、2008年は一時減少したものの、その後は増加傾向となり、2014年は5,918tとなっている。冷凍オクラは、2007年の2,349tから減少傾向になっており、2014年は576tとなっている。2014年の輸入先国を見ると、生鮮オクラは、フィリピン（輸入量に占めるシェア63.3%）、タイ（同36.7%）、冷凍オクラは、中国（同66.6%）、タイ（同15.4%）、ベトナム（同13.9%）、インドネシア（同4.1%）から輸入している。

## 3 鹿児島県におけるオクラ生産の状況

鹿児島県におけるオクラ生産は、1月上旬から2月中旬にかけて播種する半促成栽培から始まり、3月中旬以降から早熟トンネル栽培や露地栽培の播種が順次行われる（図-3, 4,

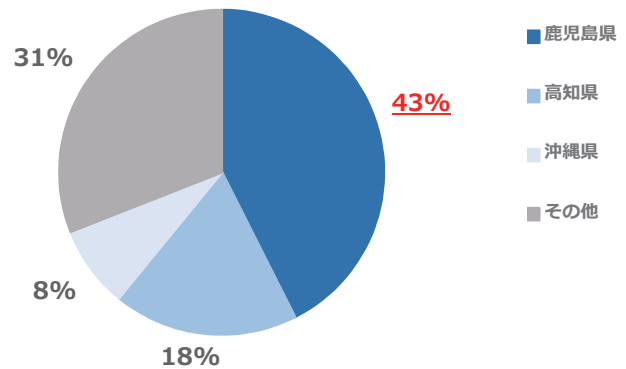


図-1 オクラ生産量割合  
注) 令和2年産地域特産野菜生産状況調査（農林水産省2022）より



図-2 加温ハウスによる促成栽培



図-3 早熟トンネル栽培



図-4 露地栽培



図-5 収穫前のオクラ圃場



図-6 左：開花前の蕾，右：開花

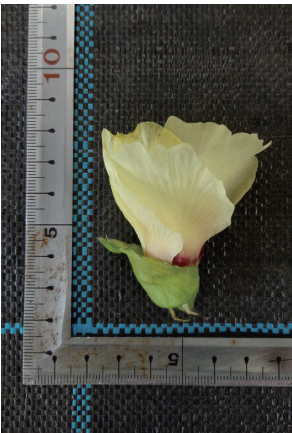


図-7 オクラの花



図-8 花卉の分解状況（オクラ）



図-9 左：雄しべ，右：雌しべ

5)。オクラは開花から収穫に至るまでの日数が極めて短いという特性上、最盛期には、降雨時であってもほぼ毎日の収穫作業が必須となるため、生産現場においては、播種時期を分散し、収穫作業の集中化をなるべく回避しながら、安定的な生産出荷体系が取られている。2022年には、県内396haで栽培され、土着天敵を活用したIPM技術の取組も盛んとなっており、減農薬による環境負荷の小さい農業生産が実践されている。このような取組が評価され、現在IPM技術に積極的に取り組んでいる生産者団体において、信頼され高品質な県産品として「かごしまブランド団体」の認定を取得するなど、鹿児島県で重要な園芸品目の1つとなっている。

#### 4 オクラの花

オクラの花は、6～8節以上の各葉腋に1花ずつ着花する(図-6)。花色は黄色～やや橙色で、花卉の基部は暗赤色を呈する。開花した花は、直径5～8cmと大きく、雌雄同花(図-7)。花卉は5枚が主体の合弁で、表面にわずかに毛茸を有する(図-8)。萼の色は淡緑から濃緑であるが、赤莢種は、暗赤色である。萼は、きょ歯を有し、総称型で2～3に裂するものと、非総称で3～8に裂するものがある。柱頭

は、暗赤色で表面に毛茸を有し、先端が5～9に裂開する。雄しべの数は不定で、葯は黄～橙色、花糸は白～黄色であり(図-9)、虫媒や風媒により受粉する。開花は晴天日の早朝から始まり、午後にはしぼみ、結実する。開花後5日程度で収穫できるようになる。

#### 5 食用としてのオクラ

オクラは若い果実を収穫して利用する。生のまま利用したり、茹でたり炒めたりと簡単に調理でき、タンパク質、ビタミン類、カリウム、カルシウム、食物繊維などを多く含む緑黄色野菜として消費量は年々増加している。その他、ユニークな形を活かして、スープの浮き実としての利用や観賞用の生花としても利用されている。独特の粘質物は、ペクチン、ガラクトサン、アラバンなどの混合物で、特にムチレージの含有量が多い。このムチレージは、整腸作用や血中のコレステロール値を下げる効果がある。花オクラという愛称で呼ばれることもあるトロロアオイ(図-10)は、オクラとは異なり中国原産で花や根の部分が食用や漢方として活用されている。花卉の色はオクラとよく似た黄色を呈しているが、花の大きさは10～20cm程度まで大きくなり、結実後にできる



図-10 トロロアオイ（花オクラ）

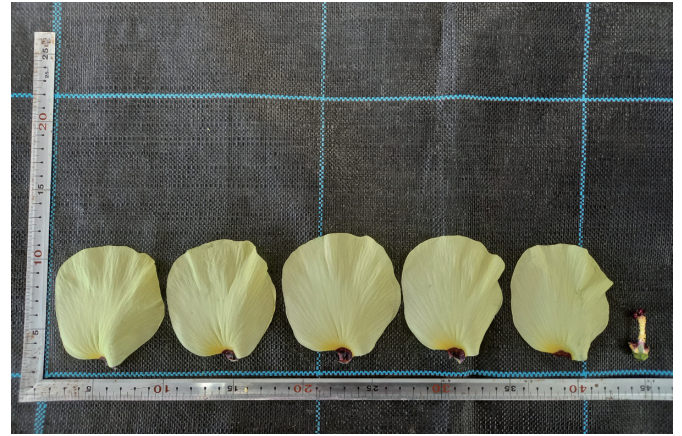


図-11 花卉の分解状況（トロロアオイ）

莢は硬く短いため食用には向かない（図-11）。花の部分は食用となるが、花自体も痛みやすく日持ちしないことから、収穫後2～3日以内で食べることが推奨される。調理方法としては、サラダやおひたし、天ぷら等が挙げられる。

## 6 オクラのこれから

前述したように、オクラの生産現場において、最盛期にはほぼ毎日の収穫作業が必須で規模拡大が難しいことに加え、近年の担い手不足や農業従事者の高齢化により、オクラ生産基盤の弱体化や産地規模の縮小が危惧される。全国的な健康志向の高まりや中食・外食産業が拡大するなか、オクラをはじめとする日本の食料安全保障の重要性は日々高まりつつあ

る。今後も生産現場の課題に対応し、産地維持・発展が図られるための新品種や新技術の開発に係る研究開発に取り組んでいく必要がある。

## 参考文献

- 住田敦 1988. オクラ. 農業技術体系改訂版 野菜編 11「特産野菜」, 77-90.
- 農林水産省 2022. 令和2年産地域特産野菜生産状況調査結果. [https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/tokusan\\_yasai/index.html](https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/tokusan_yasai/index.html).
- 独立行政法人農畜産業振興 2015. 今月の野菜 オクラ. [https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/yasai/1507\\_yasai1.html](https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/yasai/1507_yasai1.html)
- 鹿児島県園芸振興協議会 2023. 主要野菜の作型と品種(令和3野菜年度).