

観て食べて



花オクラは、ハイビスカスとおなじアオイ科のエlegantな花。上品な甘みとオクラの粘りからトロロアオイとも呼ばれ、花野菜として珍重されています。淡い黄色の大きな花びらがとても彩やか。じっくり視て楽しんで、そして味わいましょう。

有機栽培



うえだファームの花オクラは、西脇産の牛フン堆肥をたっぷり鋤きこんだ、豊かな土壌で育っています。高さ1.5メートルの茎に大輪の花をいっぱい咲かせる花オクラは、こだわりの無農薬有機栽培。独特のネバネバの食感、は整腸やコレステロールを下げる効果があり体にやさしい安心の新鮮花野菜です。

新鮮お届け



花オクラは朝咲いて夕方しぼむ1日花。朝早く開花直前の新鮮な花びらを摘み取ってパッキングし、冷蔵宅配便でお届けします。保存される場合は冷蔵庫のチルドで2日間賞味でき、冷凍では2週間保存可能です。

お申し込み



花オクラは毎年8月頃から収穫完了までの間に発送しています。ご注文は年初からご予約のお客様優先となりますが、シーズン中は随時ご注文をお受けしています。サイズと数量、お届け先を下記のいずれかをお選びの上お申し込みください。

花オクラを味わう



トマトとアボカドのサラダ

食べる直前に花びらをガクから切離し軽く洗い水を切ります。ガクのトゲに注意しましょう。花オクラが楽しめる簡単メニューを紹介します。



イタリアンサラダ

見た目も華やかでパーティー料理にピッタリ！2～3枚重ねた花びらの上にカットしたトマトやクリームチーズを乗せ、ドライバジルとオリーブオイルをかけます。



花オクラのハム巻き

花オクラのネバリ感とハムの塩味がマッチ！お酒の肴に最適。花びらをロースハムで巻いて出来上がり。あさび醤油で食べます。

まずはお問い合わせください

うえだファームの花オクラは1パック花弁8～10個入りが標準です。

- 一度味わいたいお客様、数量、サイズなどを柔軟に対応しています。
- 飲食店そのほか法人様の大口注文にも対応いたします。

メール: ueda@tecnostrap.com

電話: 06-6488-3311

FAX: 06-6488-1911

うえだファーム四季のイベント



新鮮野菜でピザや蒸し野菜、かまど炊きごはんなど、収穫の喜びを楽しんでいます。



安全で安心な野菜作り

生産者: 上田実

