



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

# 野菜ソムリエの父親日記

「キュウリでクールに暑さしらず」

「野菜ソムリエの子どもさんは野菜大好きなんでしょ?」ってよく言われますが残念、野菜きらいなんですよねえ(涙)そんな子どもたちが唯一大好きで、パクパク食べるのがキュウリ。キュウリに味噌をそえておけば、いくらでも食べています。

キュウリが大好きといえば妖怪のカッパ。夏に日照りが起きないよう、水神でもあるカッパに初なりのキュウリをお供えたからとか、カッパは祇園神に仕えており、祇園の神紋がキュウリの切り口に似ているからなど諸説はありますがはつきりとしません。ホントのところはカッパに聞くしかなさそう(笑)

キュウリは96%が水分。目立った栄養はないのですが、利尿・消炎効果がある成分を含み、むくみやほてりを和らげてくれます。また生味噌にはデンプンの消化を助ける酵素が含まれていますので、暑さや水分の取りすぎで胃腸が弱りがちな夏に、「モロキュウ」はもってこいと言えますね。

加藤 匠哉



## イチおし野菜 キュウリ

### ■キュウリってどんな野菜?

インド北部のヒマラヤ山麓がキュウリの原産地。西アジアでは三千年以上前から栽培化され、世界中へと広がったとされています。中国から日本に伝わったのは8世紀・平安時代の頃。江戸時代以前は黄熟したものを食用にしたので「黄瓜」と呼ばれ、キュウリがキュウリになりました。

昔はキュウリの表面に吹く白い粉が新鮮さの目安とされていました。この白い粉は「ブルーム」と呼ばれ、高温・乾燥などから果実を保護するロウ状物質です。このブルームがないキュウリは表面にツヤがあり、見た目が新鮮なこと、白い粉が農薬と勘違いされるようになったこと、ブルームのない品種の方が日持ちすることなどにより、現在ではブルームのない「ブルームレス・キュウリ」が市場の9割を占めています。

### ■キュウリの見立てと保存方法

- ・全体の太さが均一で、曲がりがないもの
- ・果皮は濃緑色でみずみずしく、シワの少ないもの
- ・イボがピンと立って痛いぐらいのものは新鮮
- ・夏場はラップに包み冷蔵庫へ。冬場は乾燥に気をつけ室温で保存
- ・0～5℃の状態におくと白い汁が出て腐ってしまうので、冷やしすぎに注意!

### ■イチオシ! レシピ ご飯にもビールにもグウ! ～キュウリの中華風合えもの～

#### ●材料(4人分)

キュウリ: 4本 ゴマ油: 大さじ1 ミョウガ: 適量  
(漬け汁) しょうゆ: 大さじ3 酢: 大さじ1 砂糖: 小さじ1 七味唐辛子: 少々

#### ●作り方

- ①キュウリは蛇腹に切れ込みを入れ、一口大に切る。  
漬け汁の材料はすべて混ぜ合わせる
- ②フライパンにゴマ油を熱し、キュウリをさっと炒め、漬け汁の半量を加えてからめる
- ③容器に移し、残りの漬け汁をかけて混ぜ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす
- ④器にもりつけ、千切りにしたミョウガをそえる



■加藤さんから旬の果物 & 野菜の美味しい食べ方を学びませんか? 詳しくは 18 ページのメッセージボードを CHECK!  
ブログ更新中! (-\_-)v 「あきた野菜果物研究会」<http://akitayklabo.dtiblog.com/>