



= きゅうり (胡瓜) =

ウリ科キュウリ属

Cucumber (英)

石川県産のきゅうり・太きゅうりの
出荷が始まりました！

【歴史】

インドのヒマラヤ山脈辺りが原産地。3,000年も前から栽培されていたそうです。日本へは中国を通じて6世紀の後半に伝えられましたが、江戸時代後期に入るまで本格的な栽培はされませんでした。

語源の「黄瓜(きゅうり)」は、完熟すると30cmほどの大きさになり皮が黄色くなることから来ています。ふだん食べている緑色のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。果実と違い、きゅうりは完熟すると味が落ちてしまいます。

【品種紹介】

◆ ブルームきゅうり

ブルームとは、きゅうりが表皮を保護するために自ら出す白い粉のこと。光沢がなく農薬と間違われることもあり、人気がなくなりました。しかし、最近ではブルーム付きのきゅうりがこだわり野菜として、その味わいを再認識されるようになり、流通への復活を果たしました。数は少ないですが是非ご賞味ください。

◆ 白いぼきゅうり(ブルームレス)

日本のきゅうりの90%は白いぼ種が占めています。トゲが白く緑色が鮮やかで、皮が薄く歯切れがよいのが特徴です。春～夏にかけて出回っていた黒いぼ種は皮が厚く緑色が濃いですが、現在では流通量がわずかになっています。

ブルームレスはブルーム(白い粉)を出さない性質のかぼちゃにきゅうりの苗を接ぎ木して作られます。かぼちゃの根を張る力がきゅうりよりも強く、その力を借りようとした結果ブルームレスが生まれました。

◆ いぼなしきゅうり(フリーダム)

いぼがなく表面がつるつるとしたきゅうりです。青臭さがなく、さわやかな食味。歯切れがよく特有の風味も少ないため、きゅうりが苦手という方にもおすすめです。

◆ 加賀太きゅうり

加賀野菜の一つでもある石川県特産の大型品種。瓜と見間違えそうなほど太いきゅうりで、1本の重さが600~800gもあります。果肉は厚くやわらかいので、普通のきゅうりより煮たり炒めたりと、加熱する料理に適しています。調理のポイントは、まず皮をむき、種を取り出すことです。



【入荷情報】

金沢市中央卸売市場には、石川県産きゅうり、太きゅうりの入荷が始まっています！
金沢市打木町産のきゅうり、太きゅうりは、どちらも3月末より個人出荷がスタートし、量がまとまる4月上旬からは10~15件ほどの農家が共撰体制をとり、JA金沢市より出荷するのが例年のパターンになっています。

きゅうりは5月中旬~6月にピークを迎え、7月上旬まで続きます。品種名はハイグリーン21。光沢があり皮がやわらかいのが特徴で、漬物にするにも最適です。

太きゅうりは、5月中旬~6月上旬をピークに10月下旬まで7ヶ月の長期に渡りハウス栽培で出荷されます。加賀野菜ならではの品種で、五郎島金時や加賀蓮根と並ぶ安定供給品目でもあります。

【見分け方】

つやが良く、張りのあるものを選びましょう。白いぼきゅうりの場合は、イボが痛そうなおほど尖っているものが新鮮です。

【保存方法】

きゅうりには乾燥と低温は禁物です。成分のほとんどが水分なので、時間がたって蒸発すると味も食感も落ちてしまいます。冷蔵庫の野菜室にポリ袋に包んで保存しましょう。野菜全般にいえることですが、畑になっている状態と同じように保存すると長持ちします。きゅうりも例外ではなく、ヘタを上にして立てて保存しましょう。しかし、あまり長期間の保存はできないので2~3日で食べきりましょう。また5℃以下になると汁が出て腐敗してしまいますので注意が必要です。

【栄養価】

95%が水分のきゅうりはビタミンB1、C、E、カリウムを含みますが、含有量自体はそれほど多くありません。水分が多いこととカリウムを含有しているため、体内の過剰な塩分を排除し血圧を正常に保ち、利尿効果やむくみを解消する効果があります。塩分の多い食事になりがちな現代人には必要な野菜といえるでしょう。

きゅうり + 酢

きゅうりに含まれる酵素、アスコルビナーゼはビタミンCを壊す性質があるので、ビタミンCを多く含むほかの野菜や果物と食べ合わせる際には、酢を加えるか加熱すると酵素の働きを抑えることができます。また、ぬか漬けにすると、ぬかに含まれるビタミンB1が加わり、疲労回復効果が期待できます。

きゅうり（生）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
14.0kcal	95.4g	1.0g	3.0g	1.1g
ビタミンC	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
14mg	200mg	26mg	15mg	36mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【板ずり】

板ずりとはきゅうりに軽く塩をふり、まな板の上で転がすことです。イボが取れ、緑色がより鮮やかに見えるほか、えぐみも取れます。塩が緑色っぽくなったら水洗いしましょう。

【きゅうりの炒め物】

きゅうりはサラダや酢の物など生食することがほとんどですが、炒め物にすると違った食感が楽しめます。また、きゅうり自体が淡白なので濃いめの味付けがよく合います。ちょっとひと手間かけ、きゅうりを縦半分に切り、天日干しすると風味が増します。

【太きゅうりレシピ】

太きゅうりのあんかけ

材 料（4人分）
太きゅうり・・・1本
だし汁・・・2カップ
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
片栗粉・・・大さじ1

太きゅうりは皮をむき、縦半分に切ってスプーンで種を取り出し2cm幅に切ります。鍋にだし汁、みりん、酒、しょうゆを煮立てて、太きゅうりがやわらかくなるまで煮ます。仕上げに、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろし生姜を添えて出来上がりです。