

今月のテーマは きゅうり(胡瓜) です !!

きゅうりは、ウリ科キュウリ属の植物です。原産地はインド西北部で、インドではおよそ3000年以上前から栽培されていたそうです。日本には6~19世紀ごろに中国から伝えられ、本格的に栽培が始まったのは江戸時代頃からです。年中流通していますが、本来の旬は6月~9月頃の夏の時期です。

きゅうりの栄養

きゅうりは、90%以上が水分で出来ています。ギネスブックには『世界一栄養価の低い野菜』と認定されているのです。しかし、まったく栄養がないわけではありません。微量ながら、βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウムなどが含まれています。きゅうりは水分量も多く、体を冷やす働きがあるため、薬膳料理などにも用いられます。暑くほてった体を冷ますのに効果的な食材ですが、食べ過ぎると体を冷やし過ぎてしまう場合もあるため、胃腸の弱い方は注意しましょう。最近の研究では、きゅうりに含まれるホスホリパーゼという酵素の一種が、脂肪を分解する働きがある事が分かったそうです。ホスホリパーゼを効果的に摂取するには、きゅうりをすりおろすのが良いそうです。すりおろしたきゅうりを、ドレッシングと混ぜてサラダにかけたり、魚やお肉料理のソースにするのも良いでしょう。

選び方のポイント

- 全体的に緑色が濃くツヤがあり、表面のイボがとがっているものが良いでしょう。



保存のポイント

- 熱にも水にも弱いため、新聞紙やラップに包んだり、ビニール袋に入れて、立てた状態で野菜室に保存しましょう。夏の野菜のため、冷やしすぎると低温障害を起こし、傷みやすくなりますので4~5日で使い切りましょう。

おいしいごはん!

きゅうりのさっぱりポン酢和え

材料(2人分)

きゅうり...1本 たまねぎ...1/2個 乾燥わかめ...3g ツナ缶...1缶
塩水...適量 ポン酢...適量

- ① きゅうりは縦に切り、さらに斜めに3mm幅に切る。玉ねぎはスライサーでスライスし、塩水にさらして辛味をとる。乾燥わかめは水で戻す。ツナは軽く油を切る。
- ② ボウルに①のきゅうり、水気を切った玉ねぎとわかめを入れ混ぜ合わせる。そこへ、ポン酢をお好みの量加えて、1~3時間ほど冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②のボウルにツナを加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり♪



夏バテ時期にもさっぱり食べられます! カットしたトマトを混ぜると、彩りも良く、さらにさっぱりとして、サラダ感覚でお召し上がり頂けます。



ツナの油で、たまねぎ臭さや、ポン酢の酸っぱさもマイルドになるため、食べやすい一品です。

きゅうり 豆知識

本来、きゅうりには、水分を失いすぎないように表面に「フルーム」と呼ばれる白い粉をふく性質があります。以前は新鮮さの目印と言われてきましたが、残留農薬やカビと誤解されることがありました。その結果、「フルームレス」という粉のふかないきゅうりの方が一般的に市場に出回るようになりました。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

