

きゅうり 胡瓜

きゅうりの原産地は、インド、ヒマラヤ山麓辺りと考えられています。3000年前に栽培が行われるようになり、暑い地域では水分補給用として珍重されていたようです。日本には、9世紀～10世紀に中国から伝来しました。当時は「胡瓜」ではなく、「黃瓜」と呼ばれており、完熟させて黄色い物を食用にしていたようです。当時は全くと言って良いほど人気のない野菜でした。きゅうりが普及したのは江戸時代末期、品種改良で味が良いきゅうりが出来たこと、また、漬物などの利用価値が高いこともあり、食生活の中に定着していきました。

栄養

きゅうりは「最も栄養のない野菜」としてギネスに載っていますが、良い点も多くあります。表面は鮮やかな緑色をしていますが、中身は白いので淡色野菜に分類されます。きゅうりは95%が水分で、栄養素として、カリウム、カロテン、ビタミンCがあります。

- カリウムを多く含んでいます。カリウムの利尿作用によってむくみを解消してくれます。夏には、熱のこもった体を冷やしてくれます。
- 淡色野菜にしては、カロテンが100g中330mgとキャベツやレタスに比べて多くあります。
- きゅうりにはビタミンCを破壊するアスコルビナーゼという酵素がありますが、「破壊する」のではなくて酸化型のビタミンCに変化するだけです。人の体内では酸化されていないビタミンCとほぼ同等の働きをするというのが証明され、ビタミンCを含む食材と食べても問題はありません。



きゅうりの種類



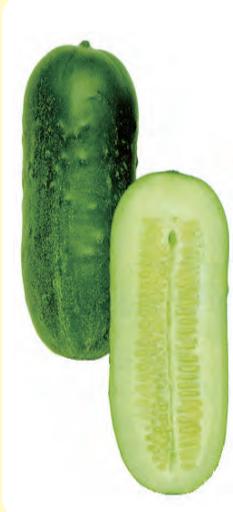
白いぼきゅうり
流通の9割を占めるおなじみの品種。緑色が鮮やかで、皮が薄く、果肉はみずみずしく、歯切れがよく柔らかい。露地栽培、促成栽培が全国で行われ、通年出回っていますが、旬は夏から秋です。



四葉きゅうり
一般的なきゅうりと比べ、1.5倍ほどの大きさになります。中国北部・中部の品種。白いぼう種で、表面にしわや白いぼうが多く、歯切れが良いのが特徴。日持ちがあまり良くないため、市場から姿を潜めてしまいました。



四川きゅうり
中国品種の四葉きゅうりを改良したもので、白いぼうしわを受け継いだ白いぼうきゅうり。表皮が薄く香りも味も濃厚で歯切れがよいので、漬物にすると、皮が薄い分漬かりも良く、歯切れの良い漬物ができます。



加賀太きゅうり
直径7～8cmもある太い品種。石川県の伝統野菜。果肉が厚く柔らかいので、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。

豆知識

きゅうりの表面の白い粉「ブルーム」

きゅうりについている白い粉は「ブルーム」と呼ばれるもので、水をはじき表皮を保護するために本来備わっているものです。近年は栽培方法の改良により、ブルームのない「ブルームレス」が主流となりました。皮は硬くなりますが、日持ちするようになりました。

調理方法

サラダなどに使う時は、塩を振つて、まな板の上で転がす「板ざり」をした後、塩を洗い流すと、苦みが取れて色も鮮やかになります。ヘタの部分には苦みの成分が強いので切り取ります。



今月のレシピ

きゅうりの梅和え

参考：クックパッド

【材料】

きゅうり	1本
梅干し	中1個
赤しそ	少々
塩昆布	適量
削りカツオ	小袋1/3
白ごま	適量
めんつゆ	大さじ1/2(2倍濃縮)

【作り方】

- ①きゅうりは板ざりをして、塩を洗い落とし乱切りにする。
- ②梅干しは種を取り、実と赤しそを刻む。
- ③塩昆布も短く刻む。
- ④①のきゅうりにAを混ぜて出来上がり。
(梅干しの塩分濃度で塩加減が変わるので、塩昆布で調節してください)

参考：「野菜の本」講談社