

きゅうり

胡瓜
cucumber



健康かわら版



第254号

令和6年6月

栄養

成分の約95%は水分で栄養がないと思われがちですが、カロリーの元となる栄養素は少ないものの、ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。きゅうりはカロリーや糖質を抑えつつ、不足しがちな成分を補える野菜です。

●**カリウム**…必須ミネラルであるカリウムは、ナトリウムとともに体内の浸透圧維持を担っています。体内的余分な塩分(ナトリウム)の排出を促す働きがあり、高血圧やむくみの予防にも効果的です。

●**β-カロテン**…きゅうりは淡色野菜にしては、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。

●**食物繊維**…腸内環境を整えて、便秘を防ぐ働きがあり「第六の栄養素」とも呼ばれています。

●**銅・モリブデン**…きゅうりの微量なミネラルの中には、銅とモリブデンが含まれています。銅は鉄とともに、貧血予防につながる重要なミネラルです。モリブデンは、おもに肝臓と腎臓に多く存在し、体の中で酵素と結びつくことで、糖分や脂質などの代謝を助けたり、鉄の利用効率を上げ、鉄欠乏性貧血を予防します。通常の食事では不足しません。

きゅうりの種類



白いぼきゅうり

皮は濃い緑色をしていて全体に小さな白いイボを持つ、現在最も市場に出回っている品種で、店頭に並ぶきゅうりの9割を占めています。水分を多く含みやわらかく、歯切れも良好で風味のクセも強くありません。



いぼなしきゅうり

いぼなしきゅうりはその名の通り表面にイボがないきゅうりの総称です。明るい緑色をしており、一般的な白いぼきゅうりと比べると少し短めです。表面にシワやイボが無くつるつとしてるので洗いやく、イボをとる必要もありません。



白きゅうり

皮が白みがかった緑色の淡いきゅうりです。全体に白いものと、2/3くらいが白くなるものがあります。歯切れがよく、生食でも漬物にも適しています。伝統野菜の黒滝白きゅうり(奈良県)、毛馬きゅうり(大阪府)などがあります。



ミニきゅうり

大きくなる前に若採りしたものや、サイズが小さい専用品種を育てたもので、歯触りがよくサラダや漬け物などに向いています。味はほんのりと甘味があり、苦味や青臭さはほとんどありません。



ぬか漬けにして栄養を増やそう!

●きゅうりをぬか漬けにすると、ぬか床に含まれる栄養素がきゅうりへ移行し、特に、ビタミンB群が増加します。また、ぬか床の乳酸菌も移行するので、整腸作用も期待できます。但し、塩分も増えるので、食べ過ぎには気を付けましょう。



鶏肉ときゅうりの南蛮酢

【材 料】(2人分)

- | | | |
|-----------|-------|----------------|
| 鶏肉 | | 200~250g |
| 塩、コショウ | | 適量 |
| 片栗粉 | | 大さじ1 |
| きゅうり(千切り) | | 90g
(中1/2本) |

甘酢

- | | | |
|----------|-------|------|
| A 酢 | | 大さじ2 |
| しょうゆ | | 大さじ2 |
| 砂糖 | | 大さじ2 |
| ごま油 | | 小さじ1 |
| 唐辛子(輪切り) | | 1本 |
| ごま | | 適量 |

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、コショウをして、片栗粉をまぶす。
- ②Aの調味料を合わせて、千切りにしたきゅうりを入れる。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④③の鶏肉を器に盛り、②のきゅうりと甘酢を盛り、ごまを飾る。

参考:「からだにおいしい野菜の便利帳」高橋書店、Web ふるさと納税・KAGOME・まごころケア食・野菜ナビ・DELISH KITCHEN・クックパッド