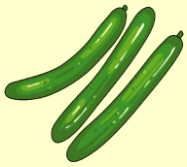




# 食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 早野 留美子



## 夏野菜の代表選手「きゅうり」

今年の梅雨明けは早く、半端ないくらい暑い夏になりそうです。

しよいか〜ご千葉店では、早くも夏野菜のオンパレード！！

きゅうり・とうもろこし・なす・ズッキーニ・ピーマン・オクラ・トマト

薬味に使う、みょうが・大葉・にんにく、などなど沢山入荷中です。

そこで、冷麺などのトッピングには欠かせない「きゅうり」について

調べてみました。

きゅうりは緑黄色野菜っぽいですが、

淡色野菜です。



### <きゅうりの種類>

◎ルームレス・・・ブルームという表面に白い粉のようなものが

つかないきゅうりが主流

◎フリーダム・・・イボなしきゅうり。洗いムラが無く衛生的

◎半白きゅうり・・・「白きゅうり」頭は緑で先に向かって白くなる。

青臭さが少なく、皮はやわらかめ

## <きゅうりの選び方、保存方法>

- ・太さが均一で両端まで実がしっかりしているもの。
- ・緑色の鮮やかなもの
- ・イボがあるきゅうりはイボがしっかりしたもの

保存は、水分が損なわれない様に1本ずつラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れます。

## <きゅうりの栄養>

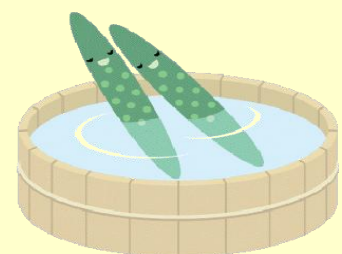
夏野菜のきゅうりは、水分たっぷりではてりをひやしてくれます。

水分が豊富でミネラル類やビタミン類を含み、カリウムも含有していることから利尿作用もあります。

皮に含まれる苦味成分はククルビタシンと言ひ、青臭い香りはピラジンと言ひます。

暑い季節は汗をかきます💦汗をかくとミネラル類も流れてしまうので、きゅうりは暑い季節の水分補給に最適な食べ物です！！

夏野菜は水分が豊富で、夏バテ予防にもおすすめなので、沢山食べて、暑い夏を乗りきりましょう！！



## <きゅうりの食べ方>

生食ができるので、サラダや漬け物としてよく食べられています。加熱してもおいしいので炒め物や汁物にぜひ利用してみてください。

## 《加賀太きゅうりとなすの生姜煮》

### 「材料」

- ・加賀太きゅうり・・・1本
  - ・なす・・・1本
  - ・ごま油・・・大さじ1
  - ・酒・・・大さじ1
  - ・おろし生しょうが・・・大さじ1
- ★
- 和風だし・・・300cc
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - みりん・・・大さじ1
  - 砂糖・・・小さじ1



### 「作り方」

- ① 加賀太きゅうりは皮をむき、縦半分に切り種を取る。  
さらに縦半分に切って横1cmぐらいに切る。  
なすは、乱切りにする。
- ② フライパンに、ごま油をひき加賀太きゅうりとなすを入れて炒め、  
全体に火が通ったら、酒、しょうがを加えて炒める。
- ③ ★印の合わせた物を加え、落し蓋をして中火で5～10分煮たら、  
火を止め、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。  
❀加賀太きゅうりがない場合、太いきゅうりを代用しても良いでしょう。  
冷まらず、温かくてもおいしいです。どうぞお試し下さい！！

今年もありますよ！！芋掘り！！



しょいか～ごの畑ですくすく育っています！！

さつま芋ファンの皆様、もう少しお待ちくださいませ(#^.^#)

