

都市生活 ビオサポ便り Vol.79 2022.6.

梅雨になり大雨が心配な時期になりました。農家の方々も天候の急激な変化による大雨、気温、日照時間などなど…様々問題と向き合いながら野菜を大切に守り育てて下さっています。



さて今月は「きゅうり」をとあげます。温室栽培で一年中きゅうりがあるのが当たり前になっていますが、きゅうりの旬は5月～8月。まさに今が旬です！

きゅうりの品種は、大きく分けると白いぼ種の華北（かほく）型、黒いぼ種の華南（かなん）型、ピクルス型の3種で、現在では、白いぼ種の系統が日本の生産量のほとんどを占めています。以前はブルームという白い粉が薄っすらかかったようなきゅうりをよく見かけました。この粉は水分の蒸発を防いだり、実を守るためにきゅうり自ら発するもの。しかし農薬と間違えられたり美しくないと言われ、「ブルームレス」という光沢がある品種が主流になり、最近は見かけなくなったそうです。

きゅうりは約95%が水分なので、栄養がないと思われがちですが決してそんなことはありません。カリウムが多く含まれ、利尿作用があるのでむくみの改善などが期待できます。他にもビタミンCやビタミンK、シトルリンという血管を広げたり、詰まりを改善する効果がある栄養素が含まれています。

きゅうりの保存適温は10～15℃。水分をふき取り袋に入れ、密封せずに野菜室に入れて保存しましょう。

旬の野菜のレシピ

■ きゅうりのパリパリ漬物

～きゅうりの大量消費、長期保存にはこれ！～

<材料>

- ・きゅうり…3～5本（1Kg）
- ・生姜…少々
- ・醤油…300cc
- ・酢…50cc
- ・素精糖…200g
- ・塩…小さじ1～2



<作り方>

- ① きゅうりは厚さ1cmくらいの輪切りにする。塩をふり20分ほど置いて水を出し、軽く絞る。
- ② 調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止めてから、きゅうりと生姜を加える。
- ③ 再度中火～強火にかけ、鍋のふちが沸いてきたらすぐに火を止める。
- ④ そのまま1時間ほど置き粗熱をとる。
- ⑤ きゅうりと生姜を取り出し、煮汁を再沸騰させ、常温まで冷ます。
- ⑥ 冷めた煮汁にきゅうりと生姜を戻し、冷蔵庫で冷やす。

★パリパリ食感を楽しむにはきゅうりを長く加熱しないことがポイント！

★タルタルソースに入れても美味しいです！