



食育ノムリエコーナー

しょいか〜ご習志野店 桜庭 幸子

『きゅうり』〜夏場の水分補給に〜

夏が旬の野菜ですがハウス栽培の普及により、一年を通じて流通している淡色野菜のひとつです。

成分のほとんどが水分で利尿効果のあるカリウムを含む為、むくみやだるさの予防、解消に効果的です。

昔、砂漠を旅する人がきゅうりで水分をとったともいわれ、特に夏は汗で失われるカリウムやビタミンC、水分の補給に役立ちます。

《選び方》



- ・皮に張りがあるもの。
- ・とげがある品種はさわるととげが痛いぐらいのもの。
- ・頭が締まっているものが新鮮。

《保存方法》

冷蔵 ポリ袋に入れ、へたを上にして立てて冷蔵保存すると鮮度を保ちやすい。

冷凍 やや食感は変わるがスライスして塩もみし、水気を切って冷凍保存。→自然解凍して酢のものなどに。

《調理と食べ合わせのコツ》

ぬか漬けにして疲労回復に。

ぬかに含まれるビタミン B1や B6 が

きゅうりに浸透し、乳酸菌の効用も加わって疲労回復に効果発揮。



冷えたきゅうりを
生でパリッと
さわやかな歯ごたえを
楽しむのもいいですが、

きゅうりを炒めたり
煮たりすると、
生とはちょっと違った
おいしさを味わうことが
できますヨ！！



《レシピ紹介》

きゅうりのつくだ煮

《材料》

- ・きゅうり … 700g
- ・生姜 … 30g
- ・塩こんぶ … 15g
- ・赤唐辛子(鷹の爪の輪切り) … 適宜
- ・塩 … 適宜
- ★醤油 … 30cc
- ★砂糖 … 30g
- ★酢 … 30cc



《作り方》

- ①、きゅうりを輪切りにスライスし、塩をして塩もみきゅうりを作る。
(水分を切ると500gくらいになる) 生姜は細めの千切りにする。
- ②、調味料★を混ぜ合わせておく。
- ③、フライパンに①と②を入れ、水分がなくなるまで炒め煮にする。
- ④、途中で塩こんぶと赤唐辛子を加えて仕上げる。

『今回は作りやすい量で紹介しましたが、

たくさん作って瓶に小分け保存してはいかがでしょう？

ごはんの友に、箸休めに、酒の肴にぴったりです』

