

藍住町の特産野菜

キュウリ



今月は、夏野菜としてなじみの深いキュウリを紹介します。キュウリは、果菜類の中で国内収穫量第2位の野菜。ハウス栽培が盛んなことから1年中出回っていますが、露地物は今が旬です。

町の生産量は他の町産野菜に比べるとそれほど多くありませんが、ハウス栽培では5月から7月まで、露地栽培では6月から9月までが出荷時期。パリッと歯切れがよく、みずみずしいキュウリが出荷されています。

キュウリの実地はインド、ヒマラヤ山麓と言われており、もともとは苦みが強い野菜であったようですが、品種改良が重ねられ苦みの少ない現在の品種になりました。一方、ウリ科の仲間、ニガウリはその苦みが好まれ、ここ数年で人気が高い夏野菜になっています。

キュウリの種類は大きく分けてイボの白い種類とイボの黒い種類の2種類あり、現在では、表面がなめらかで皮が薄く、どんな料理にも合う白イボキュウリが生産量の大半を占めています。また、キュウリと言えばイボが特徴ですが、最近ではイボのないタイプやミニキュウリなども生産され、それぞれの特徴に合わせた食べ方が楽しめます。町でも、甘味が強く風味のよいイボなしタイプのフリーダムというキュウリの栽培が増えています。

キュウリは、ほかのウリ科の野菜と同様にビタミンC・カロテン・カリウムなどを多く含み、カリウムの利尿作用で体内のむくみやだるさが解消されます。また、ビタミンCを壊す酵素が含まれ

ているので、ビタミンCを多く含む野菜や果物と食べ合わせる時は、酢を加えて調理するようにしましょう。

この時期、たくさんのキュウリをいただく機会が増えますが、新鮮なうちに漬物にしてもいいでしょう。浅漬けなら栄養成分を損なわずに食べられますし、ぬか漬けにするとぬかに含まれるビタミンB1が加わり、疲労回復効果が期待できます。

町ホームページにレシピを載せていますので、旬のキュウリをお楽しみください。

★生産者のメッセージ

イボなしキュウリ(フリーダム)は、風味が良くサラダや浅漬に最適です。是非、味わってください。



収穫直後のフリーダムです！