



ふるさと産品通信

今日の食材

きゅうり

全体の90%以上が水分からなるきゅうりは、低カロリーでちよつとした青臭さが特徴です。現在は品質改良やハウス栽培などで1年中栽培されていますが、旬は夏の7月から9月頃です。

おいしいきゅうりは太さが均一で緑色が濃く、はりがあってイボが痛いくらいにとがっています。保存はラップに包んで冷蔵庫に入れておけば4・5日はもちます。ただし冷やしすぎは禁物です。きゅうりは食べれば血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞などの予防にも効果があるといわれ



作付面積：45ha
平成16年の収穫量：3,730 t（県内第1位）

ています。また、クエン酸を含む酢やレモンなどを加えれば、疲労回復・夏バテ改善に効果的です。さらに利尿作用がありますので、お酒の肴にいいですよ。



きゅうりの漬物

素材・分量

焼酎漬け			
きゅうり	5kg	塩	120g
砂糖	600g	焼酎	180cc
浅漬けからし風味			
きゅうり	5kg	塩	250g
砂糖	300g	粉からし	小さじ1
ビール漬け			
きゅうり	5kg	塩	150g
砂糖	360g	ビール	600cc

栄養価（きゅうり1本・100g当たりのエネルギー）

焼酎漬け	36kcal	浅漬けからし風味	37kcal
ビール漬け	65kcal		

作り方

焼酎漬け、浅漬けからし風味

- ① きゅうりを洗い、ビニール袋に入れて砂糖、塩、焼酎（からし風味の場合は「粉からし」）を加える。
- ② ①に5kg程度の重しをして、2・3日置けば完成。
※からし風味の場合、ビニール袋に入れた後はよく振ってから重しをしてください。

ビール漬け

- ① 洗ったきゅうりを塩もみし、一晩つけておく。
- ② ①の水分を切り、ビニール袋に入れて砂糖、ビールを加え、2日ほど冷蔵庫に入れておくと完成。

栄養士チェック

きゅうりはビタミンCをたくさん含んでいますが、ビタミンCを壊してしまう酵素も含まれています。酢を使うか加熱すれば大丈夫なので、サラダやジュースにするときは食べる直前に酢を混ぜ合わせるか、酢を加えたドレッシングを使うといいですよ。



ひまわり会

レシピ紹介者

ひまわり会は多賀地区を中心に地元農産物の活用方法を研究している団体です。きゅうりの漬物は簡単でおいしく奥が深い料理です。いろいろな配合や漬け方を試して家庭の味を作ってください。

食育ワンポイントチェック

生命力あふれる野菜をたっぷりとうろう！

汗をいっぱいかき、強い日差しを浴びること多い夏。消化機能が衰え、食欲がおちてしまう。

そんなときに食べてほしいのが、トマト、スイカ、ナス、キュウリといった、ミネラル豊富な水分をたっぷり含む野菜です。また、紫外線によるダメージや過度の疲労から体を守ってくれるのがポリフェノールたっぷりの真っ赤なトマトやパプリカ、紫色のナスなどの野菜で、強い抗菌力によって体の酸化を防いでくれます。

ヌルヌル、ネバネバしたオクラやモロヘイヤは疲労回復、肌の老化防止などの作用があります。

太陽をいっぱい浴びて育った、黄、赤、緑などのカラフルな野菜で、この夏を乗り切りましょう。



次回の食材は **いちじく** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490