

きゅうり（胡瓜）

食の一口メモ No.13

夏が旬のきゅうり、暑い時期、さっぱりとサラダなどで楽しみたい野菜です。原産地はインドのヒマラヤ山脈。西部アジアでは、三千年前から栽培されていた野菜で、日本には9～10世紀ごろに中国から伝わったといわれています。当時は、加良宇利（黄瓜）と呼ばれ、黄緑色に熟したものを食べていたようです。本格的な栽培は江戸時代に入ってからですが、当時の品種は強い苦みがあり、シロウリやマクワウリの方が人気は高かったようです。

きゅうりの約95%が水分で、歯切れの良さやみずみずしさを味わう野菜です。栄養的には、カロテン、ビタミンC、カリウムなどを比較的多く含んでいます。カリウムは利尿作用がありますので、むくみやだるさの解消、血圧の正常値を保つ作用が期待できます。きゅうり独特の青臭さのものはピラジンという成分で、ピラジンは血液が固まるのを防ぎ血栓や脳梗塞、心筋梗塞の予防に効果があるそうです。

きゅうりの海苔巻のことを「かっぱ巻き」といいます。古くからきゅうりが河童の好物と考えられていたからで、河童のためのお供え物として川に流して、子供が水の事故にあわないよう祈ったそうです。きゅうりは新鮮さが美味しさを決める野菜。低温を嫌うので冷やしすぎには注意、5℃以下にするといみやすいので、野菜室で保存し早めに食べましょう。

<中国風たたききゅうり> ととてもさっぱりとたべられます。

材料（2人分）：きゅうり 2本、塩 少々、ごま油 小さじ2、酢 小さじ2、しょうゆ
小さじ2、しょうが 1片

作り方

1. きゅうりは、手のひらで、塩（分量外）をまぶしてこすり、水で洗い流し、水けをきってからまな板において麺棒などでたたく。
2. きゅうりの両端を切り落とし、縦に包丁をいれ、4等分して、軽く塩を振る。
3. 器にきゅうりを盛り、ごま油と酢、しょう油をかけ、繊維にそって細く千切りにしたしょうがを散らしてできあがり。