

# なめがたを 食べよう

## きゅうり

vol3

口に含んだ瞬間のみずみずしさと、ほのかな香り。きゅうりは約95%が水分でカロリーが低いので、歯触りや味覚を楽しむ野菜といえます。

お話しを伺った門井さんのハウスで現在、収穫時期を迎えているきゅうりは3月に苗を植えたもの。収穫は、毎日家族4人で行い、長さ、太さで選別したものを出荷先の注文によって箱、袋詰

め等を行っているそうです。手軽に食べられる野菜ならではのコンビニへの出荷などにも取り組んでいます。

「全体につやとほりがあり、表面のイボがとがっているもののほうが新鮮です。保存するときは水分が蒸発しないように新聞紙などにくるんで冷蔵庫で保管するのが良いかと思いますが、やはり新鮮なものがおいしいのであるべく



ビニルハウスのなかで可憐な黄色い花を咲かせます



J Aなめがた麻生地区ハウス部会長の宮崎さんと門井さん家族



はやく食べてもらいたいですね。生で食べるのはもちろん、定番のお漬物にしたり、また、新しい食べ方を工夫してもらえたらうれしいです」と話してくれた宮崎さんと門井さん。

生産技術が向上し、年中おいしいものを食べることが出来ますが、水分たっぷりのきゅうりは、暑い季節にはことさらおいしく感じられるもの。また、カリウム、カロテン、ビタミンCなどを含んでいるため、汗でカリウムが失われがちになるこれからの季節にぴったりの野菜です。夏本番はもうすぐ。きゅうりで夏バテ予防してみてください。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

きゅうりはカリウムが豊富で利尿作用があり、青臭さの成分「ピラジン」は血栓を予防し脳梗塞、心筋梗塞などに効果があるといわれています。



きゅうりとタコのコチュジャンあえ

#### ○材料 (4人分)

きゅうり 120g うど 100g  
ゆでタコ 100g わかめ 20g  
A (コチュジャン 小さじ1  
砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ1/4  
白のすりごま 大さじ1/2)  
塩 (きゅうり用) 小さじ1/2

#### ○作り方

- ①きゅうりは、スライサーなどで薄くスライスして、塩をまぶして、10分ぐらいおき、軽く洗い流し、よく絞る。
- ②たこは、食べやすい薄切りにする。
- ③わかめは、さっと湯を通し、水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ④うどは皮をピーラーでむき、薄い半月に切り、分量外の酢を入れた熱湯でゆでザルにあげる。
- ⑤Aの調味料を混ぜ、他の材料とあえる。辛さはコチュジャンの量で調節しましょう。  
(一人分) エネルギー 73kcal たんぱく質 5.4g  
脂質 3.2g 塩分 1.7g