



篠原 知美 Tomomi Shinohara

社会人と大学生のお母さん。国際線CAとして長年勤務後、坐骨神経痛のリハビリで水泳をはじめ、翌年トライアスロンデビューし12年目。更年期と向き合いながら年代別日本代表として世界選手権などに出場中。2022、2023年度SPエイジ日本チャンピオン。アスリートフードマイスター、また競技者としての実体験を通し、雑誌などのコラム連載、スポーツやダイエットをする方、都立高校運動部への食事指導などを行っている。ベジタリアン歴17年目。



How to make きゅうりの香味漬け

材料 (2人分)

きゅうり	2本 (約100g/1本)
しょうが	1かけ
みょうが	1こ
塩	小さじ1 (板ずり、塩もみ合わせて)
ごま油	小さじ1
白ごま	適量
鷹の爪輪切り	お好みで
A	
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ1
黒酢(または酢)	大さじ1
てんさい糖(または砂糖)	小さじ2

- ①両端をカットしたきゅうりをまな板に置き、塩(小さじ1/2)をふり板ずりをし、水で洗い流す。
- ②薄めの輪切りにし、塩もみ(小さじ1/2)をし、水気をしっかりと絞る。
- ③Aの調味料を小鍋に入れ混ぜ火にかけ、煮立ったら火を止める。
- ④容器に材料すべてと③、仕上げにごま油を入れ、よく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほどおく。

今回は暑さなどで食欲が落ちてしまう時にさっぱりとしてご飯がすすむ一品をご紹介します。ごはんや冷やし茶漬け、また冷奴やそうめんの上にもOK! しっかり栄養と睡眠、そして水分、ミネラルをとって熱中症にならないように。

第6回のお野菜は「きゅうり」

夏野菜といえば、なす、トマト、ピーマン、そしてきゅうり！色が濃く、ぶら下がるようになるものが多い、そしてカラダを冷やし、熱を取る作用を持っているのが特徴です。

きゅうりはウリ科キュウリ属のつる性一年草で通年出回っていますが、旬は6～9月頃。一般的に旬のものは寒い時季のハウス栽培のものより味もよく栄養価も高いようです。

きゅうりは全体の約95%が水分で、100gあたりのカロリーはわずか14 kcalと非常に低いため、ギネスブックでも「Least calorific fruit」の登録名で認定されています。主な栄養素はカリウムやビタミンCで、他の野菜でも代用できる栄養素ですが、夏バテ防止や熱中症対策として水分とカリウムを摂取でき、カラダを冷やしてくれます。

生産量が多いのは宮崎県、群馬県、埼玉県、福島県など。九州から東北と幅広く生産されています。

イボありきゅうり



最も多く販売されている種類。苦みやアクが少なくサクサクとした食感。

イボなしきゅうり



洗った後の水切れが良く調理しやすいのが特徴。

ミニきゅうり



小さいサイズのきゅうり。甘みが強く、ピクルスなどに。

おいしいきゅうりの選び方

両端がしっかりしていて太さが均一。
曲がっていても問題なし。

表面のイボが尖っているもの

ハリがあり緑色が濃いもの

重みがありずっしりしているもの



保存法

- 水気をふいて新聞紙で包み、ビニール袋に入れる。
- 野菜室にヘタを上にし、できれば立てて保存。
- 冷やしすぎると傷みやすくなるので注意。

調理のpoint

- きゅうりの独特のえぐみや青臭さが苦手？アク抜きをしておいしく食べるための方法

板ずり

塩をふり、まな板の上で押しながらかろがすとイボが取れて口当たりが良くなる上、色も鮮やかになり、味もしみこみやすくなる。



切り口をこすり合わせる

ヘタ（茎側）をカットし、切り口をクルクルとこすり合わせ、白い液体が出てきたら洗い流す。（えぐみが強いヘタの部分をカットするだけでも効果あり）

塩もみ

カットし、塩をふってやさしくなじませ5分ほどおく。少ししんなりしてからしっかりもみ（すぐにもむときゅうりが折れてしまう）水気を絞る。色合いも鮮やかになり、青臭さも減り、味もしみこみやすくなる。



茹でる

茹でると（短時間の加熱）青臭さが減り、また歯ごたえも良くなる。

今回のお野菜のCheck Point!

きゅうり100g（1本程度） エネルギー14kcal

- ✓ **カリウム** 200mg
（血圧低下、むくみ防止、利尿効果）
- ✓ **ビタミンC** 14mg（風邪予防、美肌効果）
ぬか漬けにすると（生の時より）
- ✓ **カリウム** 610mg 約3倍
- ✓ **ビタミンB1** 0.26mg 約9倍に！

ともみんのスカイコラム



日本の野菜や果物のおいしさは世界一！と言われますが、きゅうりも同様。日本のきゅうりより太く大きく、みずみずしさもなく大味。歯ごたえもありウリ感が半端ない。しかし、イギリスのアフタヌーンティーではスコーンとセットになっている「キューカンバーサンドイッチ」というものがあり、Londonで初めて食べた時には「えっ、きゅうり？日本のかっぱ巻きのな？」と驚きましたが、これがおいしいんです！

ワインビネガーに漬けたりなどおしゃれなレシピもありますが、基本的には薄くスライスしたきゅうりをバターを塗ったパサパサの食パン（海外あるある）で挟むだけのシンプルなもの。欧米ではサラダに必ず入っていますが、海外発のベジタリアン用機内食でも定番食材のきゅうり。この素朴さも恋しくなるのですよね。

