

# 旬の味緑通信

取材・文/姫野 昭祐(特産ファーマーズマーケット きてか〜な)



今月の食材

# キュウリ

美味しい時期  
5〜7月

管内産地: 大中・八日市など  
分類: ウリ科キュウリ属  
原産地: 中南米原産  
ここで買えます!  
(直売所) きてか〜な  
八日市やさい村



## 特徴

イボあり、イボなし、白色や加賀太、四葉などさまざまな品種がある。また、表面に白い粉(ブルーム)があるもの、ないものも。ブルームは表面を保護する口吻物質で、ないものは皮がかたくなります。

## 効能

ほかのウリ科野菜と同じようにビタミンC・カロテン・カリウムなどを含みます。カリウムはナトリウムの排出を促します。血圧を正常に保つ効果も期待できます。

## よいもの見分け方

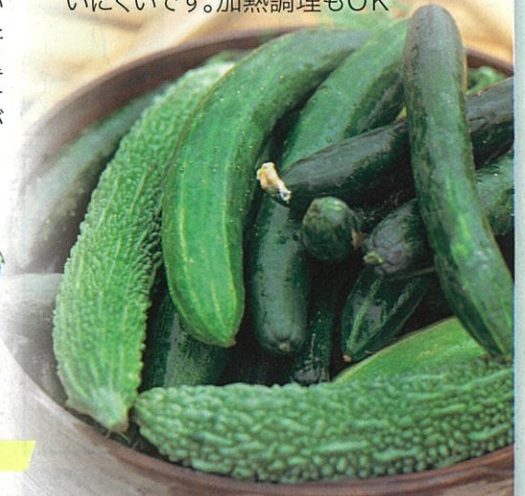
イボありのキュウリはイボが落ちていないもの。全体にハリがあるものが新鮮。太さが均一なものの方が品質が整っています。先端部分はえぐ味があることがあります。

## 長持ちさせるには

乾燥と低温が苦手。濡らした新聞紙で包み、ポリ袋にいれ冷蔵庫へ。風味が落ちやすいので食べきりが基本。

## 食べ方

新鮮なうちに生食か漬物にしましょう。浅漬け、酢漬けは栄養成分を損ないにくいです。加熱調理もOK



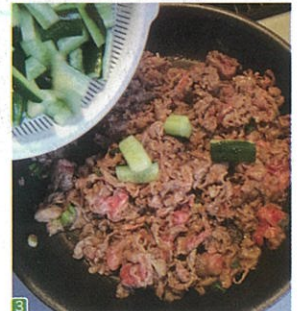
量が使える  
一品です

## 味緑のレシピ

# キュウリと牛肉のピリ辛炒め

## 材料(2人分)

- キュウリ …………… 3本
- 牛切りおとし肉 …… 200g
- ☆しょうゆ …… 大さじ1
- ☆料理酒 …… 大1/2
- ☆砂糖 …… 小さじ1
- ☆ニンニク …… 1片  
(またはチューブタイプ)
- ☆ネギ …… 適量
- ☆白ゴマ …… 適量
- ☆一味とうがらし …… 適量
- ごま油 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々



## 作り方

- 1 キュウリを好みの大きさに切る。塩をまぶして少しおき、水で流し水気を切る。
- 2 ネギをみじん切りし、ニンニクをすりおろす。☆の材料を混ぜ、牛切りおとし肉をつけこむ。
- 3 ごま油で肉を炒める。火が通ってからキュウリを加えてさっと炒め、しょうゆと塩で味を整える。

★切る際、小さめのほうが味がつきやすいです  
★キムチなどといっしょに炒めてもよいでしょう