

きゅうりの魅力を発信

# きゅうりが おいしい！

栄養価が高まる相性の良い食材  
おすすめ料理を紹介



# 新鮮なきゅうりの特徴



イボがしっかりとして、とがっているもの

新鮮なきゅうりを選ぶ際のポイントは  
ハリがあってしおれておらず

**緑色が濃くて太さが均一な方が  
いいとされています。**

# きゅうりの保存方法



**キッチンペーパーで包んで冷蔵庫で立てて保管する**

きゅうりは水分と乾燥を避けて保存するのが  
長持ちさせるポイントです。

キッチンペーパーや新聞紙で包むことによって  
余分な水分を吸収し、

立てて保存するのは収穫される前の状態に近いから。

# きゅうりのアク抜きの方法



## へたを切り落とし、断面同士をこすり合わせる

へたを切り落とし、その断面を合わせてクルクルと軽くこすり合わせます。

きゅうりのえぐみや苦味の原因となる維管束液を抜き取ることが目的です。

ちなみに切り落とすへたはツルがつながっていた側のみでOKです。

# きゅうりに付いている白い粉は？



## ブルーム

きゅうりの表面に見られる白い粉はブルームと呼ばれ、これはきゅうりが持っている自然な保護膜です。

温度変化や乾燥を防ぐ役割があります。

カビとかではありませんので  
安心してください。

# きゅうりに含まれるカリウムの効果



## むくみ解消

きゅうりに多く含まれているカリウムにはむくみ解消の効果があります。

カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、その結果としてむくみを解消する助けになります。

100gあたりに約200mgのカリウムが含まれており、キャベツやレタスと同じくらいの量です。

# きゅうりの最も甘い部分は？



きゅうりはツルが付いていた側の端部分が最も甘いとされています。

成長過程で水分や栄養が送り込まれて、糖分が集中するから。

# きゅうりと相性の良い食材①

## トマト

トマトに含まれるリコピンは強力な抗酸化作用があり、  
ビタミンCと一緒に摂取することで  
免疫力を高める効果が増します。

## ヨーグルト

きゅうりとヨーグルトは、消化を助ける組み合わせです。  
ヨーグルトに含まれるプロバイオティクスと  
きゅうりの水分は、腸内環境を整え、  
便秘解消やデトックス効果が期待できます。  
インド料理のライタ（ヨーグルトサラダ）などで  
この組み合わせがよく見られます。

## 生姜

きゅうりと生姜の組み合わせは、代謝を促進し、  
体を温める効果があります。  
生姜に含まれるジンゲロールという成分が血行を良くし  
きゅうりの水分で体内の余分な熱を冷ますため  
バランスの取れた効果が得られます。

## きゅうりと相性の良い食材②

### 豆腐

豆腐は良質なたんぱく質源であり、きゅうりに含まれるビタミンKがカルシウムの吸収を助け、骨の健康をサポートします。さっぱりとしたサラダや冷や奴として楽しむことができます。

### レモン

レモンのクエン酸が体内の老廃物を排出するのを助け、きゅうりの水分がそれをサポートします。この組み合わせは特に夏の飲み物やデトックスウォーターに最適です。

### ミント

ミントは消化を促進し、胃腸を整える効果があります。きゅうりと一緒に摂取することで、さらに爽やかな風味とともに、消化をサポートします。サラダやスムージーに取り入れると良いです。

# 簡単おすすめ料理 3選①

## 1. トマトときゅうりのカプレーゼ風サラダ

### 材料

きゅうり、トマト、モッツアレラチーズ、バジル  
オリーブオイル、塩、黒胡椒

### 作り方

1. きゅうりとトマトを一口大のスライスに切ります。
2. モッツアレラチーズも同様にスライスし、きゅうりとトマトと一緒に皿に並べます。
3. バジルの葉を散らし、オリーブオイルをかけます。
4. 塩と黒胡椒で味を調えれば完成です。

### ポイント

シンプルながらも、きゅうりのシャキシャキ感とトマトの酸味、チーズのクリーミーさが絶妙にマッチします。

## 簡単おすすめ料理 3選②

### 2. ヨーグルトときゅうりのライタ

#### 材料

きゅうり、プレーンヨーグルト、塩、クミンパウダー、  
刻みパクチー（お好みで）

#### 作り方

1. きゅうりを細かく刻みます。
2. ボウルにヨーグルトを入れ、刻んだきゅうりを加えて混ぜます。
3. 塩とクミンパウダーを加えて味を調えます。
4. お好みで刻んだパクチーを散らして完成です。

#### ポイント

ヨーグルトの酸味ときゅうりの爽やかさが合わさった、  
さっぱりとした一品。  
カレーや辛い料理の付け合わせとしてもぴったりです。

## 簡単おすすめ料理 3選③

### 3. きゅうりと豆腐のサラダ

#### 材料

きゅうり、絹ごし豆腐、しょうが、ポン酢、青ねぎ

#### 作り方

1. きゅうりを薄い輪切りにします。
2. 絹ごし豆腐を一口大にカットします。
3. しょうがをすりおろし、きゅうりと豆腐の上に少量ずつ乗せます。
4. ポン酢を全体にかけ、刻んだ青ねぎを散らして完成です。

#### ポイント

豆腐のクリーミーさときゅうりのシャキシャキ感が合わさり、しょうがの風味がアクセントになるさっぱりとした和風サラダです。

# きゅうりの雑学あれこれ①

## きゅうりは果物？

実は、きゅうりは植物学的には「果物」に分類されます。果物とは、花からできる果実の一部で、種を含んでいるものを指します。トマトやピーマンと同じように、きゅうりもこの定義に当てはまります。

## 世界最長のきゅうり

世界最長のきゅうりの記録は107cmです。これは、2011年にイギリスのPeter Glazebrookさんが育てたもので、ギネス世界記録に認定されています。

## 「きゅうりのワニ」伝説

一部の地域では、きゅうりを夜にキッチンに置いておくと「きゅうりのワニ」がやってきて食べてしまう、という迷信があります。もちろん、これはただの都市伝説ですが、面白いお話として親しまれています。

## きゅうりの雑学あれこれ②

### インドでの重要性

インドでは、きゅうりは「カーキディ」と呼ばれ、特に夏場の暑さをしのぐための重要な食材とされています。また、きゅうりの種子は一部のインドの宗教儀式でも使われます。

### きゅうりの苦味

きゅうりの苦味成分である「ククルビタシン」は、植物が動物から身を守るために生成するものです。この成分は非常に苦いですが、現代の品種改良により通常のきゅうりではほとんど感じられません。

### アロマセラピーに使われる

きゅうりの香りはリラックス効果があると言われており、一部のアロマセラピー製品やスパで使用されています。特に、ストレスを軽減し、心を落ち着かせる効果があるとされています。

# きゅうりの雑学あれこれ③

## ギリシャ神話の関係

ギリシャ神話では、きゅうりが不死を象徴する植物として登場することがあります。伝説によると、きゅうりを食べることで長寿や不死が得られると信じられていた時代がありました。

## きゅうりは熱帯の果実

きゅうりの原産地は熱帯アジアとされ、特にインドが発祥地の一つと考えられています。これが理由で、きゅうりは温暖な気候を好み夏に特によく成長します。

## 水分を保つ特性

きゅうりを輪切りにして目の上に置く美容法は、実は古くから行われています。きゅうりには水分を保つ特性があり、皮膚に潤いを与える効果が期待できるため、目の腫れを引かせたり、肌をしっとりさせたりするのに利用されます。