

# 食を楽しむ、考える。

vol. 46

きゅうりは、歯ごたえとさわやかな食味を活かす漬物はもちろん、サラダや酢の物、炒め物など広い用途で、手軽に使える便利な野菜です。



## きゅうりのピクルス

《材料》 (2人分)  
1033 産直 わけありきゅうり …… 2本  
洋人参 …… 小1/2本  
セロリ …… 1/2本

A 塩 …… 小さじ1  
砂糖 …… 大さじ1  
酢・水 …… 各1/2カップ  
黒粒胡椒(または粗挽き黒胡椒)  
…………… 少々

《作り方》  
① きゅうりはヘタを切り落とし、縦横それぞれ4つ切りにする。セロリは筋をとって同じ位の棒状に、人参は少し細めに切る。  
② 耐熱容器に①とAを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。そのまま冷まして味をなじませる。冷蔵庫で保存し、4～5日で食べ切る。

理由あり サイズ不揃いのきゅうりです。

産直

1033 毎週 栃木県・福島県  
企画 企画 でんでん倶楽部

わけありきゅうり  
(曲がり混)

4本



きゅうり

多少の曲がり、小キズ、色むらを集めた徳用規格です。サラダや酢の物、おつけ物にもご利用ください。

本体 198円  
(税込 214円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指  
導、民間企業の食生活改  
善事業にあたっています。

## むくみ解消や高血圧予防に 役立つきゅうり

きゅうりの水分は95%で、体を冷やす働きがあり、口に入れるとみずみずしい清涼感が味わえます。豊富なカリウムはナトリウムの排泄を促し、利尿作用があり、むくみの解消や高血圧の予防に役立ちます。淡色野菜ですが皮の緑色には抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれています(330μg/100g)。また皮にはビタミンC酸化酵素が含まれているので、熱湯にさっと通すとβ-カロテンの吸収が良くなり、ビタミンCの損失も抑えられます。厚生労働省は1日350gの野菜摂取を推奨していますが、きゅうりは1本で約100g摂れる優れた野菜です。