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

)	塩 ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 砂糖 ・・・・・・大さじ1
	7 10 7 1
	酢・水 ・・・・・・・・・・ 各1/2カップ
	黒粒胡椒(または粗挽き黒胡椒)

《作り方》

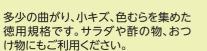
- **1** きゅうりはヘタを切り落とし、縦横それぞ れ4つ切りにする。セロリは筋をとって同じ 位の棒状に、人参は少し細めに切る。
- 2 耐熱容器に①と△を入れ、ラップをふん わりかけて電子レンジ(600W)で3分加熱 する。そのまま冷まして味をなじませる。 冷蔵庫で保存し、4~5円で食べ切る。

理由ありサイズ不揃いのきゅうりです。

1033 毎週 栃木県・福島県でんでん倶楽部

わけありきゅうり (曲がり混)

4本



(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 $(330 \mu g/100g)$ 。 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。