

「キュウリ・ナスは万能野菜&お手軽お料理」

キュウリ

ウリ科 キュウリ属 原産国：インド北部ヒマラヤ山脈原産

かつては寒さに強い黒イボ種と低温に弱い白イボ種があったが、品種改良とハウス栽培の普及で白イボ種が年中栽培されている。名前の由来は胡(西域)から伝えられた瓜から(胡瓜)、完熟した実が黄色くなるので(黄瓜)となったといわれている。95%が水分。苦みの成分ククルピタシンは、だ液や胃液の分泌を助け、食欲増進の効果も期待できる。キュウリを糠漬けにすると、糠に含まれるビタミン B1 の効果で生食より栄養価がアップする。

【栄養】カリウム β-カロテン ビタミンC K など

【選び方】イボがしっかりしている 濃い緑 ブルーム

【保存】冷やしすぎ禁物 ラップをして冷蔵庫へ

【使い方】煮る 炒める 和える 汁もの 漬物 生食

【キュウリいろいろ】

半白キュウリ 四葉(スーヨー) ミニ 花キュウリ ラリーノ

毛馬キュウリ(なにわ伝統野菜) 加賀太キュウリ(加賀野菜)

キュウリの緑酢和え

<材料&作り方> 4人分

キュウリ/1本 ナガイモ/200g 酢/大2 砂糖/大2 塩/小1/4

- ① 長いものは、皮をむいて酢水(分量外)に浸けてから水気をふきとる。
- ② ①をビニール袋に入れ、適当な大きさになるようたたいてつぶす。
- ③ 酢、砂糖、塩合わせたものに、すりおろして軽く絞ったきゅうりを加える。
- ④ ②③を混ぜて食べる直前器に盛り付ける。

キュウリと豚肉の炒め物

<材料&作り方> 4人分

キュウリ/2本 豚肉/150g(下味 酒・塩/各少々) ショウガ(千切り)/少々
卵/2個 砂糖/ひとつまみ

オイスターソース/小2 中華スープの素/小1 ごま油/小1

- ① キュウリは立て半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ② 豚肉は一口大に切り、酒・塩少々で下味をつける。
- ③ 卵は割りほぐし砂糖で下味をつけ、フライパンにサラダ油を熱し、タマゴを半熟状態にいためて取り出す。
- ④ フライパンに油を足し、ショウガを炒め香りが出たら豚肉を炒める。
- ⑤ キュウリを加え、しんなりすればオイスターソース、中華スープの素を加えて味を調え、卵を戻し入れ、鍋肌からごま油を加える。

ナス

ナス科 ナス属 原産国：インド

日本へは奈良時代に中国から伝来。「秋茄子」の言葉があるが本来は夏が旬の野菜で味に癖が無くいろんな調理法でおいしく食べられる。油と相性が良い。

品種は非常に多い上、地方によって伝統野菜になっているなど、微妙な特色があります。形で分類すると「卵型ナス」「長卵型ナス」で、大きい「米ナス」や、丸型の「賀茂ナス」非常に長い「長ナス」やさらに長い「大長ナス」で色では白、赤、緑なすなどもあります。近年はゼブラナスなどの西洋品種も沢山出回る。

【栄 養】ほとんど水分 カリウム ナスニン（抗酸化力）

【選び方】色ツヤのいいもの とげがしっかりしているもの 切り口の白いもの

【保 存】冷やしすぎ禁物 ラップをして冷蔵庫へ

【使い方】煮る 炒める 和える 汁もの 漬物 生食

【ナスいろいろ】丸ナス 長ナス 米ナス 小ナ ス 白ナス 青ナス 水ナス

焼きナスの冷たいスープ

<材料&作り方> 4人分

ナス／3個 コンソメスープ／300cc オリーブオイル・塩・胡椒／適量

ミニトマト／4個

- ① ナスはヘタ部分に切り込みをいれ焼きナスを作り、皮をむいて一口大に切る。
- ② ①とコンソメスープの一部をミキサーに入れピューレ状になるまで攪拌する。
- ③ 好みの濃度になるまでスープを加える。
- ④ 塩・胡椒で味を調え冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付け、刻んだトマトをのせる。