

いつもご注文ありがとうございます。

だんだん夏らしい日が増えて来ましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏の野菜と聞いて真っ先に思い浮かぶのは、トマト、きゅうり、ナスではないでしょうか。暑い日がやってくると食べたくなりますよね。その中でも、今月は気軽に食べられて水分補給にもなる、きゅうりのお話です。

きゅうりといえば、「栄養がない」というイメージを持っている方も多いと思うのですが、そのイメージが定着してしまったのは、ギネスブックに載っている「最もカロリーの低い野菜」という情報が、「最も栄養の少ない野菜」という日本語に間違えて訳されてしまったからだと言われています。もっと正確にいうと、「最もカロリーの低い野菜」ではなく、「最もカロリーの低い果物」だそうです。ナス科の野菜は果実を食用にするので、植物学上は果物になるそうです。甘い果物と比べてカロリーが低いのも納得できますよね。きゅうりの95%は水分なので、ぎっしり詰まっているわけでは無いですが、きちんと栄養素も含まれています。

まず注目すべきは、脂肪分解酵素のホスホリパーゼ。この酵素は、きゅうりをすりおろすことによって効率よく働くので、おろしきゅうりダイエットも流行りましたね。豊富なカリウムは余分な塩分を排出してくれるので、むくみや高血圧予防にもなります。カリウム不足が夏バテの原因とも言われているので、季節の野菜を食べるのは理にかなっているのですね。肌や髪の修復作用があると言われるシリカも含まれ、食べるだけでなく、化粧品などにもきゅうりが使われています。ククルビタシンという成分は胃の働きを助け、抗ガン物質としても研究されているそうです。食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにし、便秘を予防。そしてシトロリンは血流を良くし、肌を健康に保ちます。あとは、きゅうりといえば、やっぱり火照りを抑えてくれる作用。暑い中で食べるみずみずしいきゅうりは最高ですよ。

今回も、レシピと呼んでいいのかわからないぐらい簡単にできる、即席浅漬けです。なんかおかずが足りないな、という時にも簡単にできますよ。



### きゅうりの白だし浅漬け 作りやすい分量

材料・きゅうり 1本 ・カネキ白だし 大さじ1～  
輪切り唐辛子 お好みで・白ごま お好みで・ごま油  
お好みで

作り方・きゅうりを板ずりし、さっと洗ったらヘタをとり、斜め切りにする。ジップロックに切ったきゅうりと白だし、唐辛子を入れ、できるだけ空気を抜いて閉じる。冷蔵庫で30分ほど漬ける。白ごまとごま油をふつて召し上がれ。

- \*きゅうりがちょうどギリギリつかるときの量の白だしで。多すぎるとからいです。
- \*お好みでお酢を入れても美味しいです。
- \*漬けすぎ注意。

頭に血が上った時は、淡白だけど歯ごたえの楽しい旬のきゅうりで、ぱりぱりクールダウンしましょう。ゴマがい〜い香り。