

桐原醸造新聞

2021年7月号

いつもご注文ありがとうございます。
まだまだ雨が多いですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

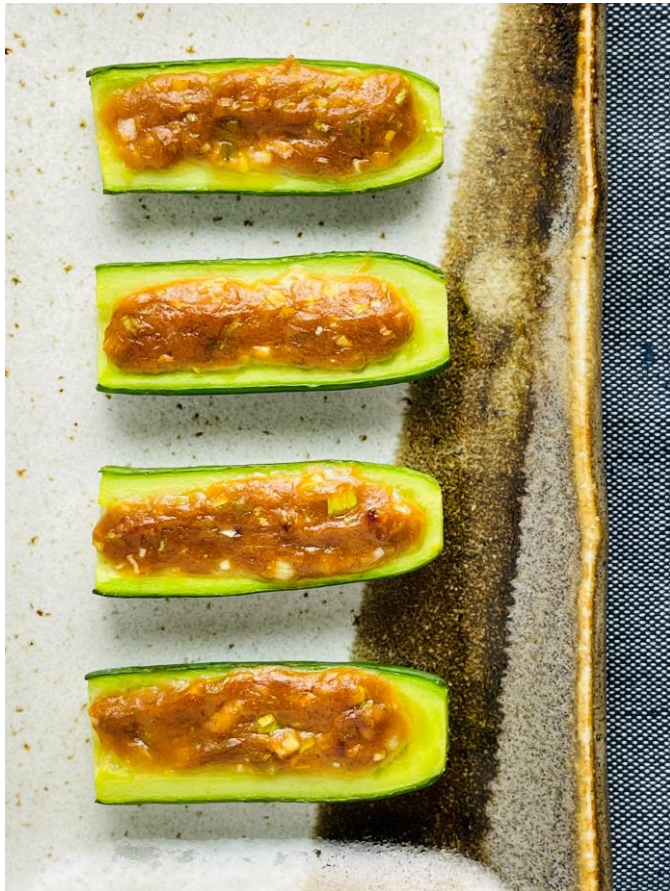
塩や味噌、醤油や酢など日本の調味料と相性が良く、鮮やかな緑が見た目にも映えることから、添え物として食卓を飾るきゅうり。今では一年中手に入りますが、やはり旬の夏に食べるのが一番理にかなっています。

きゅうりは、江戸時代に中国から伝わったようですが、その頃には苦味も強く、あまり人気のある野菜ではなかったそうです。しかし、徐々に品種改良を重ね苦味も少なくなり、栽培や収穫がしやすいことから、江戸後期ごろには多くの人に親しまれるようになり、今では日本の国民一人当たりのきゅうり消費量は世界一と言われるほどだそうです。

あまり主役になることはないきゅうりですが、実は結構栄養が豊富で、そのほとんどは皮と種に集中しています。きゅうりには、ビタミンKやC、カリウムやマグネシウムの他にも、βカロチンやフラボノイド、リグナンやタンニン、といった抗酸化物質も豊富で、水分補給効果を上げてくれるリンやマンガンといった電解質も含まれています。きゅうりの苦味物質のククルビタシンは、炎症や腫瘍などに対抗作用を持つファイトケミカルで、これらの栄養素の組み合わせが、水分補給や減量、消化や腸の健康に役立ち、血圧のコントロールや抗炎症作用、骨の強化も助けてくれるそうです。きゅうりは利尿作用があり体を冷やす効果があるので、ほてりやのぼせなどに使われてきました。また、きゅうりの持つあの独特の青臭さの元となっているピラジンには、血小板の凝固を防ぎ、血液をサラサラにする効果もあるそうです。脂肪分解酵素のホスホリパーゼが発見されてからは、きゅうりダイエットをする人も増えています。

なんとなく添え物にしてきた万年副菜のきゅうりですが、たまには主役にしてあげたくなりましたね。

今月のメニューは、家にある材料でとっても簡単にできるけど、立派なおかずにもおつまみにもなる（飲み過ぎ注意）ねぎ味噌きゅうりです。味噌きゅうりに、少しだけ手を加えた大人の味噌きゅう、いかがですか。



ねぎ味噌きゅうり 2人分

材料・きゅうり 2本・カネキ田舎味噌 大さじ1～
ねぎ 半分・ごま油 適宜

作り方・きゅうりの量端を切り落として縦半分に切り、スプーンで軽く種を取ったら、転がらないように裏側を少し削って平らにする。水気は拭いておく。ネギをみじん切りにし、味噌とごま油と混ぜ合わせたものを、きゅうりの上に乗せる。バーナーや魚焼きグリルで味噌が香ばしく焦げる程度に焼く。

*きゅうりは長いままでも、切っても、串に刺しても楽しいですね。
*味噌を焦がすのが目的なので、きゅうりは焼きすぎないでください。

梅雨が明けたら夏本番です。旬の野菜を食べて、暑さを楽しく美味しく乗り切りましょう。水分補給も忘れずに。