

キュウリ って、なあに？ ウリ科

◎キュウリのふるさと・来歴って…

キュウリのふるさととは、はっきりとはしていませんがインド西部とされ、約3000年前より栽培されていたとされています。日本には6世紀後半に中国から伝えられました。本格的に栽培されるようになったのは江戸時代からだといわれています。

語源は「黄瓜（きうり）」で、ふだん食べている緑色のものは、黄色く熟れる前の未熟なものです。

◎キュウリを食べると…

キュウリは食べたときのみずみずしさからわかるように、95%が水分。また、ビタミンCを分解する酵素（アスコルビナーゼ）も含まれているため、他の野菜と組み合わせる場合は、酢の物が適しています。キュウリは歯触りや食感のよさで、食欲増進効果があります。

◎キュウリの産地って…

国内での主な産地は、群馬県、埼玉県、宮崎県など。

道内でみると、**第1位** 当麻町
第2位 深川市
第3位 北斗市

（令和元年 北海道野菜地図より）



◎キュウリの育て方って…

昔のキュウリには、表面に白い粉のようなものが付いています。これは「フルーム」と呼ばれるもので、キュウリの表面の皮を保護するためにキュウリ自らが出しているケイ素です。でも、農薬と間違われることもあり、接木をおこない表面テカテカの「フルームレス」キュウリが主体となり、逆に味は低下してしまいました。

◎ヤケドにはキュウリ？

すりおろしたキュウリをガーゼで包み、顔にポンポンとあてると化粧水かわりになります。

また、火照りをおさえ、水分を補ってくれるので、ヤケドにも効果があるとされています。