

なんの花かな？



答え:きゅうり



きゅうり

| | |
|--------------------|--|
| ヒント 1 | 昔話で河童が好きな野菜とされています。 |
| ヒント 2 | 表面が緑色で細長い野菜です。 |
| ヒント 3 | 巻き寿司の芯に使われます。 |
| 主な生産地 | 安城市、西尾市、碧南市、豊橋市 |
| 旬 | 6月～8月 |
| 全国生産量順位 (全国シェア) | 13位(2.5%) 平成27年産データ |
| 特徴 | <p>1本のきゅうりの株には、雌花と雄花が別々に咲く(雌雄異花(しゅういか)という)。雌花と雄花はよく似ているが、雌花は正面から見ると「めしべ」だけしかない。雄花は、花だけ咲いて、虫が花粉を雌花に運び、受粉させる。</p> <p>きゅうりは、実が成熟する前の未成熟の状態で収穫し食べている野菜である。成熟すると、何倍にも大きくなって種もたくさん入る。トゲの色によって白いぼ系と黒いぼ系に分けられるが、現在出回っているものは、表面が滑らかで緑が鮮やかな白いぼきゅうりがほとんどである。きゅうりは、調理しなくても生で食べられるため、ヘルシーで手軽に食べられる野菜といえる。</p> |
| 代表的な料理・食べ方 | サラダや寿司(かっぱ巻き)、酢の物、和え物、塩もみ、もろ味噌で食べる「もろきゅう」、漬物、そのほか中華風の炒め物などいろいろな料理方法や食べ方がある。炒める場合は、歯ごたえが残るように強火で手早く加熱するのがポイント |
| 栄養・効能 | きゅうりは、見た目は鮮やかなグリーンなので、緑黄色野菜と思いがちだが、実は淡色野菜に分類される。大部分が水分であるため栄養はそれほど高くないが、熱中症予防に効果的。また、カリウムやナトリウム、ビタミン類も少量ながらバランスよく含まれる。 |