



ちょっと勉強室

108

今回のテーマは キュウリ

(1) 基礎知識

暑い夏の食欲の無い時でも、きゅうりに味噌をつけたものなら食べられるという人も多いと思います。きゅうりは、ウリ科の1年生つる草で、旬は6～9月です。原産地はインド、ヒマラヤ南山麓地方で、西アジアでは3000年前から栽培されており、日本では平安時代から食べられていたという記録があります。世界的に栽培・改良が行われている重要野菜で、品種は400種以上にのぼるそうです。熟すると黄変するところから「黄瓜(きうり)」と名付けられました。江戸時代にキュウリの初物を川に流し、河童に供する慣わしがあったので、カッパと呼ぶようになりました。初物は一種の香気があり、珍重されず、気瓜との意味でキウリと呼んだという説もあります。また、古い文献には、「下品な瓜」、「いなかによく作る物なり」などと書かれ、長い間低い地位にありました。さらに、切り口が徳川家の三つ葉葵の紋に似ていることから、武士たちには恐れ多いとして、食べなかったとも言われています。

特有の香りは、キュウリアルコールという不飽和アルコールと不飽和アルデヒドです。頭部に苦味が生じることがありますが、ククルビタシン配糖体という苦味成分で、水に溶けにくく熱に安定なので、いつまでも残ります。

(2) いろいろなキュウリ



ようすう
四葉キュウリ



白いぼキュウリ：表面がなめらかで棘の白い品種。現在、生産量の9割以上を占める。緑が鮮やかで皮が薄くどんな料理にも向く。

華北系の品種。長さは40cm前後。白いぼで、ちりめんのように表面にしわが寄っている。本葉が4枚ついた頃から実がなるのでこの名が付いた。歯切れが良いが日持ちは悪い。

黒いぼキュウリ：表面の棘が黒いもの。春から初夏どりとして、かつては全国の主流であったが、現在はわずかに残るだけ。皮が厚く肉質は柔らかい。

加賀太
キュウリ



果長25cm前後、果径6～7cmの白いぼ太キュウリで、重さが1kgにもなる。果肉は厚いがやわらかく、食味・日持ちが良い。

ブルーム：キュウリの実などから自然に出てくるロウの一種で、白い粉に見えます。これが、消費者に農薬と思われるため、ブルームの無い(ブルームレス)が出来ました。現在は殆どがブルームレスです。皮が厚く、身が柔らかいのが特徴です。ブルームのあるキュウリは皮が薄く身が固いため、パリパリした食感があり、香りもありました。

(3) 栄養価

日本食品成分表に記載されている値をみると、取り立てて特徴的なものはありませんが、昔から民間療法でむくみによいなどといわれています。キュウリにある、イソクエルシトリンという成分は、利尿作用や体の老廃物を排出する働きがあり、むくみをとったり、二日酔いに利くとされる成分です。特有の青臭さはピラジンという物質で、血液が固まるのを防ぐ働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の予防に有効とされています。さらに、苦味成分のククルビタシンには抗ガン作用があるとされています。薬膳では、キュウリは寒涼性の食品で、肺・胃腸・膀胱の機能を助け、食べることで熱を下げ、口の渇きを潤すとされ、体内の余分な熱を冷まして代謝機能を調整し、炎症を取り除く働きがあるとされます。

キュウリにはビタミンCが含まれていますが、ビタミンC破壊酵素を持っています。しかしながら、熱や酢などに弱いので、酢を使用したドレッシングサラダなどは、気にするほどではありません。