



たけとよの農業を知る

農をのぞいてみよう!



今月の野菜 きゅうり

夏になると多くの畑では濃緑に輝く瑞々しい「きゅうり」が姿を見せます。きゅうりはウリ科のつる性一年草で、熟す前の果実を食用としています。

また、むくみを解消してくれるカリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養素のほか、水分が多く含まれており、体温を下げる効果があるといわれています。

そのため夏の夜店などにはおいしそうな冷やしきゅうりが並び、涼を感じる夏野菜の代表格となっています。

愛知県のきゅうりは畑での露地栽培だけでなく、ハウス栽培も進んでおり、一年中出荷されています。

また、家庭菜園等でも作りやすく、何回も収穫できることが特徴です。

今年も暑い夏になると予想されています。夏バテの予防、回復のために見た目も味も涼しいきゅうりを食べてみてはいかがでしょうか。

農家からの一言

きゅうり生産農家 さいとうたけやす 齋藤豪康さん

家業として農業を営んでおり、私で三代目になります。町北部で様々な旬の露地野菜を一年中生産し、夏野菜ではきゅうりやトマト、ナス、とうもろこしを育てています。瑞々しい新鮮な朝採りのきゅうりは歯ごたえも良く、武豊のグリーンセンターに出荷しています。

きゅうりはやっぱり鮮度の良い採りたてが一番おいしく、ドレッシング等で食べる人が多いと思いますが、新鮮なきゅうりは塩だけを振って食べた方が本来の甘みを感じやすく、とてもおいしいです。ぜひお試しください。

旬の素材をたべよう!

おやさいレシピ



箸休めにぴったりの一品!
夏の暑い時期に食が進みます

今月のレシピ

たたききゅうりのわさび酢和え

夏野菜の代表! サラダや和え物等さっぱりしたメニューが豊富です

材料 (4人分)

- きゅうり…1本
- 焼き海苔…1/2枚
- A
 - 練りわさび 1g強
 - 米酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2/3
 - 塩 少々

作り方

- ①きゅうりは麺棒で軽くたたいて割れ目を入れ、一口大に切る
- ②焼き海苔はもみのりにする
- ③ボウルにAを混ぜ合わせる
- ④③に①、②入れて和え、器に盛る

Point

- 高齢者向けのレシピのため減塩ですが、酢の酸味とわさびの辛味でおいしく食べられます。
- 分量は箸休めメニューなので写真のとおり少量です

レシピの提供者

武豊町食育健康づくりグループ



栄養価

エネルギー/8kcal タンパク質/0.4g 脂質/0.1g
1人分あたり カルシウム/8mg 食物繊維/0.4g 食塩相当量/0.2g