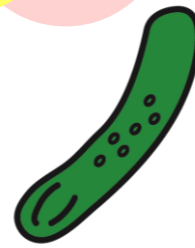


7月の地場産食材

海士里ちゃん献立は

「織田きゅうりの香り漬け」です！

きゅうり



織田地区のきゅうり

今日の給食に使われているきゅうりは、織田地区で生産されたものです。織田地区の涼しい気候を活かし、特産品として栽培されており「織田きゅうり」という名前で親しまれています。歯切れが良く、甘くみずみずしいのが特徴で、何もつけなくても美味しく食べることができます。また、ブルームという白い粉が出ないことも、織田きゅうりの特徴の一つです。5月頃から収穫するものはハウスで栽培されており、7月頃からは露地（畑）でつくられたものが主になります。



きゅうりの栄養

きゅうりは、95%以上が水分できていて、カリウムを多く含んでいます。

カリウムには、細胞の状態や血圧を正常に保つ働きがあります。

体を冷やす働きもあり、おしっこを出をよくすることで、おしっこと一緒に

体の熱を出して、体温を下げています。

中国では、ペットボトル代わりに持ち歩いて、のどがかわいたら食べるそうです。



～ブルームって何？～

新鮮なきゅうりは、皮の表面が「ブルーム」と呼ばれる、白い粉のようなものにおおわれています。ブルームは、自分のからだを守るために、乾燥を防いだり、病気の感染を防ぐために出す成分だと考えられています。品種改良によって、今ではブルームが出ない「ブルームレス」きゅうりが主流になっています。

☆きゅうりの収穫☆

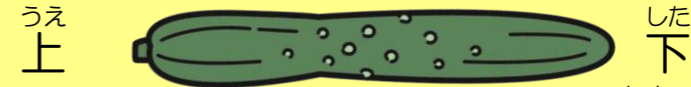
きゅうりは育つのが早く、朝はまだ小さくても、夕方にはずいぶん大きくなっています。花が咲くと、1週間ほどで収穫できるようになります。次々に実をつけ、収穫が追いつかないほどです。



きゅうりの花

きゅうりは場所によって味が違う！

きゅうりの上と下のほうでは味も食感も違います。縦半分に切って味わってみましょう。



- さっぱり
- 甘い
- しっかり歯ごたえ
- やわらかい

参考文献：長久 恵理(2024).「そのままおいしい野菜の食べ方」.ダイヤモンド社.
八田 尚子(2021).「まるごときゅうり」.株式会社絵本塾出版.