

# 八百屋塾通信 Vol.26

八百屋塾ホームページをごらんください  
▼「八百屋へ行こう」で検索  
<http://www.shoukumi.or.jp/index.htm>

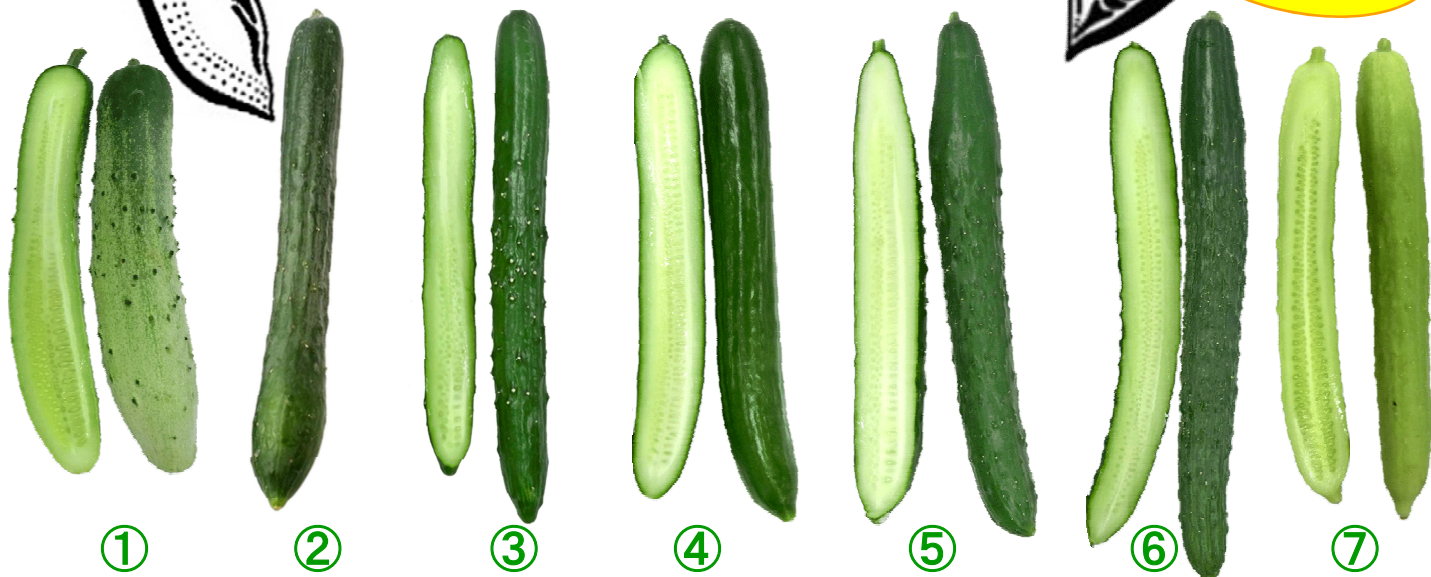
ギネス認定

## 世界一低カロリー！

きゅうりは95%以上が水分。低カロリーでも、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などが含まれています。

一年中出回りますが、もともと夏の野菜。みずみずしくさわやかな味わい、シャキッとした歯切れが魅力です。

6月の八百屋塾はきゅうり！



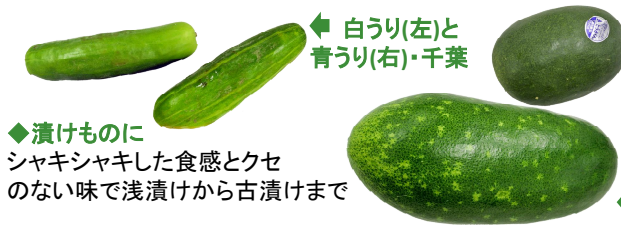
◆黒イボと白イボ

きゅうりの表面についているイボ。黒と白があり、黒イボは南のルート、白イボは北のルートで、中国から日本に入った。黒は漬けもの、白はサラダに向き、現在のきゅうりはほとんど白イボ。

◆ブルームとブルームレス

ブルームとは、表皮についている白っぽい果粉。雨をはじき、水分蒸発を防ぐなど、きゅうり自体が生成する成分だ。今のきゅうりのほとんどはブルームレスタイプ。つやつやした果皮を厚くして身を守っている。

- ① 馬込半白・東京：明治時代に誕生した江戸東京野菜、黒イボ
- ② ブルーム・宮城
- ③ ブルームレス・福島
- ④ フリーダム・埼玉：イボなし。表面がツルツとしていて、洗いやすい
- ⑤ 四川・群馬：中国華北系品種。1944年に韓国から導入されたとされる
- ⑥ 四葉(スウヨウ)・群馬：四川系の改良種。漬けものに根強い人気
- ⑦ うぐいす・神奈川：明るく美しいうぐいす色。見た目の清涼感が魅力



◆漬けものに  
シャキシャキした食感とクセのない味で浅漬けから古漬けまで

◀ 白うり(左)と青うり(右)・千葉

◀ミニ冬瓜・三浦

◆煮ものに  
夏が旬、さっぱりした味も夏向き。日もちがよいので「冬瓜」という

◀冬瓜・愛知



うりも売りよ！

◆酢のものに  
加熱すると繊維が糸状にほぐれる。別名「そうめんかちや」

金糸瓜・岡山



### 市場の動き

- きゅうり：群馬(館林)・埼玉(深谷)関東産上旬ピーク、下旬山場。価格回復予想。宮城・東北産無加温タイプ始始め。天候よければ平年並み数量出荷予想。金沢「加賀太」入荷開始
- うり：岡山「金糸瓜」6月より。沖縄「にがうり」入荷順調。「ナーベラー」少、「冬瓜」あり、「白うり」ハウスあり、「コリンキー」間もなく、「ズッキーニ」年間

■動画コーナーをご覧ください。  
実行委員長ほか取材陣が、「東京ゴールド」の取材に行ったようすなどがご覧いただけます [動画ページへは、こちらから→](#)

■きゅうり・うりの情報は八百屋塾ホームページで  
◇講演：2019年9月8日 石田友一氏／2015年6月14日 石田友一氏／2009年5月17日 稲山光男氏 ◇品目解説：2019年9月8日 東京青果(株) 関崎敬介氏／2015年6月14日 東京青果(株) 内山桂寿氏／2009年5月17日 東京青果(株) 野原秀司氏  
[八百屋塾ホームページへは、こちらから→](#)

