

きゅうり

長崎県での特産エリア
南島原市

収穫量：7,420t (平成23年度)
農林水産省統計部「野菜生産出荷統計」調べ

旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



原産地

原産地はインド西北部と推定されています。紀元10世紀ごろには西アジアに定着しました。ヨーロッパでは16世紀ごろ栽培が盛んになりました。

日本への渡来は10世紀以前。仏教文化とともに遣唐使によってもたらされたようですが、当初は薬用に使われていたようです。重要な野菜として定着したのは、江戸時代末期のことでした。明治末には栽培面積でなすの1/3強にすぎませんでしたが、今やトマトと果菜類の収穫量の首位を競っています。

名前の由来

黄色い瓜、すなわち「黄瓜」が語源との説が有力。きゅうりは熟すと黄色くなり、古く日本では黄色くなったものを食用にしていたそうです。

機能性

きゅうりは、96%が水分で、カロテンが100g中330μgと比較的多いほか、ビタミンもミネラルも多くありません。

とはいえ、利用頻度の高い野菜なので、“チリも積もれば…”で微量栄養素の補給は期待できます。

100g中14mgあるビタミンCは、トマト(15mg)や大根(12mg)に並ぶ値ですが、きゅうりには、ビタミンC酸化酵素のアスコルビナーゼが含まれているので、刻んだり、おろしたりすると、ビタミンCが破壊されるという不安があります。ただ、この酵素は、加熱や酸に弱いので、生食なら酢の物やドレッシングを使ったサラダで食べるとよいでしょう。

また、イソクエルシトリンという利尿作用成分を含んでいるので、むくみをとる効果も期待できるそうです。

白いぼきゅうり

流通の9割を占めるおなじみの品種です。緑色が鮮やかで皮が薄く、果肉はみずみずしくて歯切れが良くやわらかいです。露地栽培、促成栽培、温室栽培が全国で行われ、通年出荷しているが旬は夏から秋です。

花



栽培の様子



農家さんQ&A

Q きゅうりはいつ栽培していますか？

A 収穫のない9～10月以外、年中栽培しています。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			種まき	定植			土を休ませる	種まき	定植		
				収穫							収穫

Q 1本の苗から何本のきゅうりが収穫できますか？

A 1本の苗から、約150本(二作なので300本)のきゅうりを収穫するのが、毎年の目標です。

Q きゅうりを栽培する苦労や工夫はありますか？

A きゅうりの育成に失敗しないよう、夜も眠らずにきゅうりの様子を見て回ったこともあります。工夫は、肥料を独自の配合で作っていることです。化成肥料はごくわずかしが使いません。

Q おいしいきゅうりの見分け方は？

A 鮮やかな緑色で、トゲが立っており、首のところがしおれていないものほど新鮮です。

Q 最後に一言

A きゅうりは収穫しても、また生長して収穫できるので、きゅうり農家は頑張った分だけ成果につながります。これからもおいしいきゅうりを作り続けます。

※参考文献

・「旬の食材 春・夏の野菜」発行(株)講談社
・「たべもの・食育図鑑」群羊社

※写真提供:長崎県農林技術開発センター

※取材協力:JA島原雲仙