

旬

# cucumber 胡瓜

平安時代から栽培され、胡瓜の「胡」はシルクロードを渡ってきたことを意味する。「木瓜」「黄瓜」と書いていたことから「きゅうり」と呼び名になった。「木瓜」は現在パパイアを指す。

## 保存方法

水気に弱いきゅうりは、水気をしっかり拭き取ってからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。この時ポリ袋は密閉せず、可能であればヘタを取って立てて置く。牛乳パックや1Lのペットボトルが縦半分に切ればきゅうり専用ケースが作れます。



## 旬の食材100gあたりの栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
きゅうり	14	1.0	200	36	95.4
アスパラガス	22	2.6	270	12	92.6
キャベツ	23	1.3	200	27	92.7
そらまめ	108	10.9	440	220	72.3

### § 水分が多い §

野菜類の約90%は水分。食べ過ぎると透析間体重増加の原因になります。また、あっさりしている野菜は味噌や・食塩などの調味料との相性も抜群ですが、野菜を食べる時は味付けが濃くならないように注意しましょう。みそを直接つけるより、マヨネーズと混ぜると塩分も大幅に減らせます。

## きゅうりの簡単料理

食欲がなくても食べられそうな簡単料理

### ★胡瓜としその揚げ包み

- ①油揚げ1枚は油通してからしっかりと水分を絞る
- ②半分に切った油揚げに干切りの「しその葉3枚」と「きゅうり1/2本」を詰め楊枝で止める
- ③「練りごま小さじ1 砂糖小さじ1/2 酒小さじ1を混ぜゴマダレを作る。  
②をつけながら 食べる

エネルギー 150cal たんぱく質 6.2g  
カリウム175 mg リン 115mg 食塩 0.6g