

テーマは「きゅうり」

7月19日は「みよしふるさとランチの日」

きゅうり作りが楽しくなる世界記録を紹介！！

フロリダにある“ディズニーワールドリゾート”では、いくつものギネス世界記録が生まれています！

例えば・・・

「1本の苗木から1年間に収穫されるきゅうりの最大量」その重さは、**943 kg!**

(きゅうり普通サイズ約7900本分)
おおよそ普通自動車1台分と同じくらいの重さです。



—きゅうりいろいろ 豆知識—

旬：6月～9月の夏

名前の由来

きゅうりは「きうり」の発音が長くなった言い方です。漢字では「胡瓜」と書きます。今では緑色を食用としていますが、古くは熟して黄色になったものを食べていたことから、黄色の瓜で「黄瓜(きうり)」といわれていました。

歴史

原産地はインドで、約3000年も前から栽培されていました。中国をわたって日本にきました。約900年前の平安時代には食べられていたようです。

栄養

90%以上が水分で、体のむくみを取り、風邪の予防、美肌に効果があるビタミンCを含んでいます。また、食物繊維も含んでおり、便秘解消の効果があります。

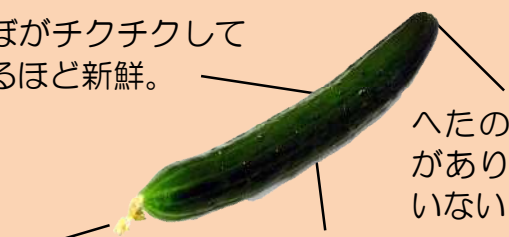
【おいしいきゅうりの選び方】

いぼがチクチクしているほど新鮮。

へたの部分につやがあり、しおれていないもの。

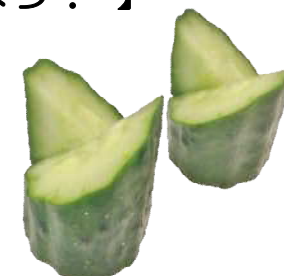
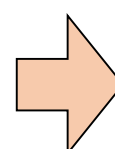
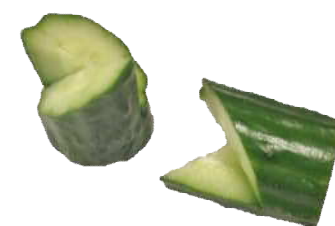
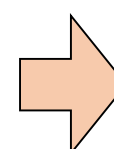
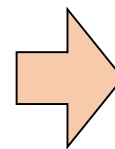
黄色い花がついているもの。

濃い緑色でハリのあるもの。



【飾り切りのひと工夫で、料理がはなやかにになります✿

お家でチャレンジしてみよう！】



① 両端1cmを残して、真ん中に切り込みを入れ、裏側に貫通させます。

② 切れ目がまな板と平行になるよう置き、真ん中まで斜めに切り込みを入れます。

③ 180°回転させ、逆側も同じ向きの斜めに切り込みを入れます。

「竹」のできあがり♪

きゅうりができるまで (種まきから収穫までの日数は120～150日くらいです。)

雄花と雌花が受粉しなくても実ができます。

4月

5月はじめ

7月はじめ

7月中ごろ

収穫

7月おわりごろ

種

