

キュウリには栄養がないと思っていないませんか？

食卓に登場する機会の多いキュウリは、食感が良く、手軽に食べられますが、「キュウリにはほとんど栄養がない」と思っていますか？キュウリは、「世界一カロリーが低い果実」としてギネス世界記録にも登録されており、これがいつの間にか「世界で一番栄養が少ない野菜」と誤解され、広まったようです。95%以上が水分のため、栄養価が少ないように感じられるかもしれませんが、カリウム、ビタミンA、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維が含まれています。

またキュウリはそのままでもおいしく食べられ、含まれる栄養素も効率的に摂取できるので、一日の野菜の摂取量を補うには最も優れた野菜の一つと言えるでしょう。

今回はそんなキュウリを使った残暑を乗り切るためのレシピを紹介します。

## 「キュウリアイス」

### 【材料(2人分)】

卵1個(卵黄と卵白に分ける)、キュウリ1本、蜂蜜大さじ2、水20ml、塩少々

### ◆作り方

①卵黄、小さく輪切りにしたキュウリ、蜂蜜、水をミキサーにかける。

↓ボウルに移す。

②卵白をハンドミキサーで角(つのが立つ)まで混ぜる。

③ふわっと混ぜたら冷凍庫で冷やす。

④1時間ごとに、スプーンなどで混ぜる。

⑤3〜4時間くらい冷ましたら出来上がり。

### ◆調理のポイント

メレンゲを作るときに切るように混ぜると、ふわっと仕上がります。メレンゲを入れるときはまとめて入れるのではなく、3回くらいに分けると良いです。

### ◆野菜の特徴(保存方法・栄養性・機能性など)

・キュウリの豊富な水分とカリウムが利尿に役立ちます。

・カリウムには高血圧予防効果があります。

・体の熱を冷ます作用もあるので、火照った体や喉の渇きを癒やす効果があります。夏バテ予防や、むくみが気になる人にお勧めです。

・キュウリの皮にはビタミンAが豊富に含まれているので、皮はむかずに食べましょう。

・キュウリの頭の部分(苦味があるところ)にはクルルピタシンが含まれ、抗がん作用があると注目されています。(レシピ作成者ベジエール渥美 山内加奈子)



9月の

## 渥美半島の花と鉢花

### グロリオサ

(花/出荷時期:通年)

花ことば

栄光・勇敢

反り返った花びらが特徴で、ラテン語の栄光が語源です。県内1位の生産量で、約61万本出荷されています。



### ポットマム

(鉢花/出荷時期:8~11月)

鉢

花ことば

高潔

和の落ち着きと洋風の華やかさを持つ日本人になじみ深い鉢花です。本市では約14万鉢出荷されています。

