

パースで和朝食はいかが？  
日本の名脇役野菜たち

# Japanese Cucumber きゅうり



**きゅうりの栄養**  
90%以上が水分で、  
各種ビタミンやカリ  
ウムを含む。

**おいしいきゅうり  
の見分け方**  
イボは尖っている方  
が新鮮。握ったとき  
に皮にハリと弾力性  
があり、重量感があ  
って、太さが一定の  
ものがよい。曲がっ  
ても味に変わりはい  
ないので、曲がり  
は気にしなくてよい。

**保存方法**  
冷やしすぎるとしなびやす  
く、苦みが増す。水気に弱  
いので、水気をよく拭き、ビ  
ニール袋に入れ、夏場は野菜  
室、冬場は風通しのよい暗  
い場所で保存する。

## ちよつとコラム

### 【その他のきゅうり】



**Green  
Cucumber**

皮が厚くて硬い  
ので、食べる時は  
剥いた方がよい。  
味は濃く、クセが  
ある。



**Lebanese  
Cucumber**

水耕栽培されて  
いるので、土で作  
られる日本のき  
ゅうりに比べ、水  
分が多く薄味。



**Continental  
Cucumber**

長さ 30cm 以上。  
皮がデリケートな  
ため、店頭には真  
空パックに包まれ  
たかたちで並ぶ。  
水分が多く薄味。

『かつぱ巻き』から『漬け物』、『酢  
の物』と日本食に欠かせない、き  
ゅうり。しっかりとした味に、シ  
ャキシャキした食感。『Japanese  
Cucumber』ちゃんぽん。

和朝食におすすめレシピ

【きゅうりとわかめの酢の物】



材料 (2人前) : きゅうり 1本、わかめ (水で戻したもの) 20g、米酢 大さじ3、醤油 大さじ1、砂糖 大さじ2  
作り方: ①きゅうりは薄切りにする。戻したわかめは一口大に切っておく。②米酢、醤油、砂糖を合わせる。①を器に盛り、②をかける。  
※きゅうりやわかめは色に変色して彩りが悪くなるので、②の合わせ酢は食べる直前にかける。

ちょっとコラム

【きゅうり (Japanese Cucumber) を作っている農場の方に聞きました】

大熊農場経営 大熊栄久さん

おおくま よしひさ

「日本のきゅうりの種を仕入れて、西オーストラリア州で栽培しています。おいしいのは20cmほどのMサイズ。朝見た時には小さくても、昼には収穫できるサイズになっているほど、きゅうりは育ちが早いので、収穫シーズンは目が離せません」



大熊農場内のビニールハウスで適切な管理と愛情の下、すくすくと育つきゅうり (Japanese Cucumber)。

© THE PERTH EXPRESS