

キュウリ

- 果菜類：ウリ科のつる性一年草
- 原産地：インド（ヒマラヤ山麓）
- 日本の産地：群馬、宮崎、埼玉

この野菜の基本的特性（環境適応性）

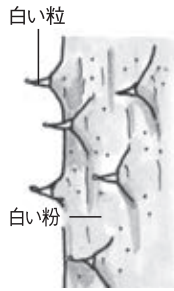
[温度] 生育適温 18～25℃。温暖な気候を好み、低温に敏感。
[光] やさしい光を好み、光合成は午前中が旺盛。

[水] 水分に敏感。根が浅く、乾燥には弱い。
[土] 浅根性で酸素要求量はきわめて大きい。多肥と弱酸性を好む。

見つける

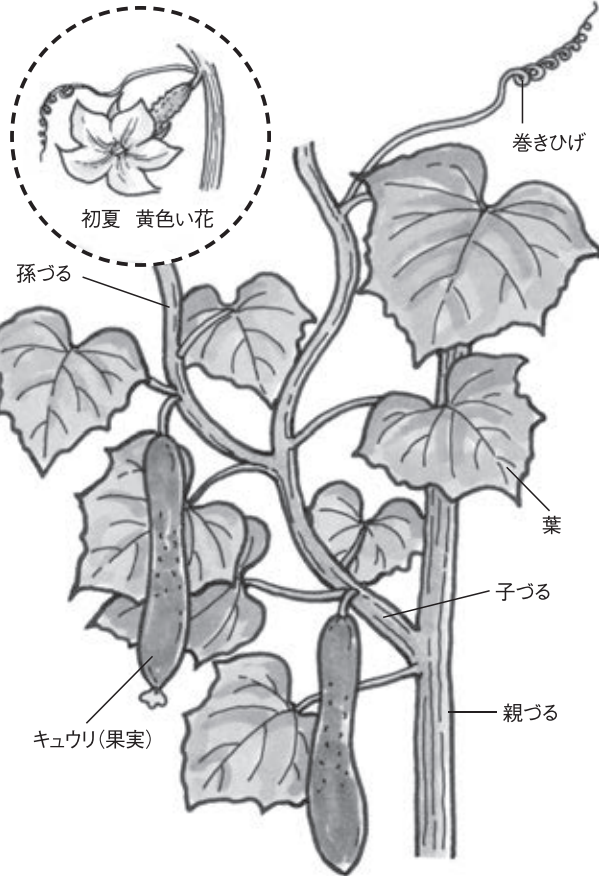
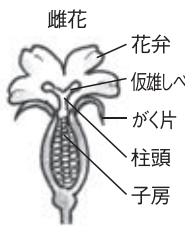
白い粒や粉の正体は？

いぼにできる白い粒や表面にできる白い粉は、キュウリ自体が出す糖やケイ酸質（ブルーム）。ともに水分の蒸散を防いでいる。



交配しなくても果実になる？

受粉しなくても果実ができる、その現象を単為結果といい、種は形だけで発芽能力はない。雌花の子房が果実になる。



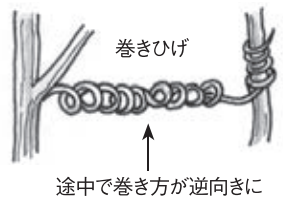
キュウリのイナバウアー？

果実のもと（茎）が変形したものとわれ敏感。ちょっとした葉と果実の生育不均衡で奇形に。



巻きひげの役割は？

つるが変形したのが巻きひげ。風が吹いても倒れないように、巧妙なスプリングの役割を務めている。



心地よい歯ざわりの若キュウリの栽培

育てる

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
購入苗					■	■	■	■	■	■		
じかまき					●	●	●	●	●	●		

- 種まき
- 植えつけ
- 収穫

植えつけ・種まき

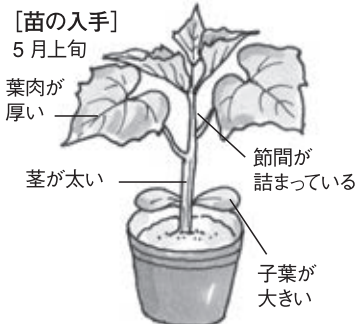
①粉を吹くブルーム系を選ぶ

たくさんの品種があるが、ほのかな香りと甘さ、歯切れのよさはブルーム系が抜群。



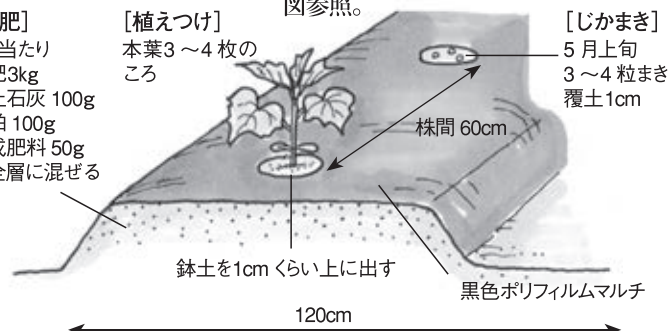
②早どりは苗、遅どりは種

早どりするなら購入苗が便利。遅く収穫するなら、晩霜のおそれなくなった時期にじかまきする。



[元肥] 1㎡当たり
堆肥3kg
苦土石灰 100g
油粕 100g
化成肥料 50g
を全層に混ぜる

[植えつけ] 本葉3～4枚のころ



③苗は浅植えにする

植え傷みは生育の終わりまで影響する。鉢にしゅうぶんに水を含ませ、鉢土をくずさないようにして浅植えにする。じかまきは下図参照。

管理

④支柱は直立式にする

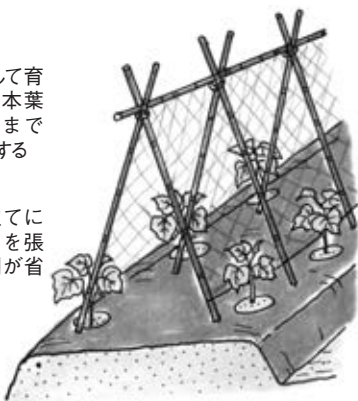
草勢維持と病気予防には、風通しと日当たりが不可欠。

[間引き]

じかまぎして育った苗は本葉3～4枚までに1本にする

[支柱]

合掌支立てにして、網を張ると手間が省ける



⑤生育中は水と肥料を切らさない

生育初期だけ水を少なめにし、節間が短く、つるがジグザク状になるように育てる。葉の大きさは20cmもあればじゅうぶん。

[水やり]

初期は少なめ。開花を始めたなら2週間に1回、畝の上から散水

[追肥]

1㎡当たり化成肥料20g開花を始めたなら2週間おきに施す散肥

[敷きわら]

地温の上がる7月上旬までに行う

棒でマルチに穴をあける(10cm間隔)

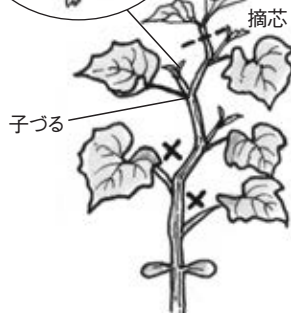
黒色ポリフィルムマルチ

敷きわら



⑥茂りすぎないように摘芯する

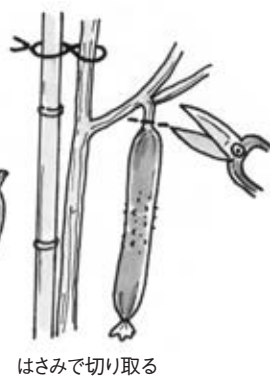
夏型の品種は、一般に節なり性が弱く、側枝主体に結果するので、親づるを摘芯し、3～4本の子づるを伸ばす。孫づるは本葉2枚を残し、その先を摘芯する。



収穫

⑦いろいろな生育段階で収穫する

日が当たり始めると果温も上昇するので、午前8時までに収穫する。若どり、超若どりもして楽しむ。



①花マル (ミニキュウリ) ②モロキュウ (長さ10cm程度) ③普通 (長さ22～23cm)

保存

⑧水分を保つ

ラップをしっかりとかけ冷蔵庫の野菜室で保存。5℃以下ではビタミンの分解が早まるので要注意。

食べる

[機能性と効果]

カリウム
ポリフェノール

むくみ・のぼせ改善
がん予防

〈余分な塩分を排出する。抗酸化作用がある〉

[持ち味の引き出し方]

●サラダに最適

水に放つと細胞内に水が入り、切片がシャキッとします。

●苦みのある両端も食べたい

苦みのもとにはクルビタシンという物質で、抗がん作用が判明。できるだけ食べたい。

●板ずりをする

そのままでは味がなじみにくいため、塩をふってまな板で転がし、表皮に少し傷をつける。

●完熟した種は炒ってコーヒーに

完熟した種をよく炒ってからコーヒーミルかすり鉢でつぶす。カフェインなしのコーヒーができる。

[賞味期限]

とりたてがいちばん。日数の経過とともに食味低下。

伝える

●伝統料理の冷や汁うどん

埼玉県は明治時代から続くキュウリの産地。いまでも各地でハウス栽培を中心に作られ、全国3位の収穫量がある。薄切りしたキュウリの歯ごたえと、ゴマの香りが食欲をさそう冷や汁うどんは、埼玉県を代表する伝統料理である。

●ブルームレスが主流に

キュウリが本来もっているブルーム(白い粉)だが、農薬がついているみたいだと嫌われ、ブルームレスが主流に。見栄えがよいほうが人気なのは理解できるが、歯切れのよさははるかにブルーム系キュウリのほうが勝る。

●「かっぱ巻き」のいわれ

キュウリを巻いたすしを「かっぱ巻き」と呼ぶのは、カッパ(河童)の好物だからとか、切り口がカッパの頭の皿に似ているからという説がある。両者に共通しているのは①夏のもの②青くさい③水分が多い、というイメージか。

●断面は葵の御紋

切り口が徳川家の三葉葵の紋に似ていることから、江戸初期の武士はあまり食べなかったといわれる。

