

7月たべもののカレンダー NO. 396

きゅうり



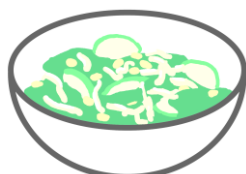
☆ ^{なつ}夏にとれるものが ^{いちばん}一番おいしいです。

☆ ^{からだ} ^{ちょうし} ^{ととの}体の調子を整えます。

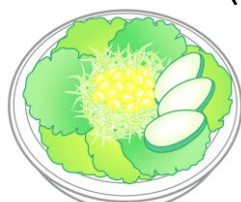
☆ ^{みどりいろ}緑色がこく、イボのとがっているものが、しん
せんです。



きゅういをつかったいょうい



〈すのもの〉



〈サラダ〉



〈つけもの〉

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	⑮	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
⑳	31					

7月たべものカレンダー NO. 396

きゅうり



- ☆ 一年中出回っていますが、6月から8月ごろが旬しゅんと言われ、一番おいしいです。
- ☆ 体の調子を整えます。
- ☆ 水分みずの多い野菜で、体にこもった熱ねつを取り除くので、暑い夏のぞに食べるとよいです。
- ☆ 濃い緑色で、イボのことがしんせんっているものが新鮮です。



なぜ「カッパま巻き」と言うの？

きゅうりの入ったのりま巻きのことを「カッパま巻き」といいます。これは、昔、きゅうりがカッパこうぶつの好物だったと考えられていたからです。

江戸えど時代には、その年に初めてとれたきゅうりを川に流し、水の神様であるカッパそなにお供えしたと言われている。

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	⑮	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
⑳	31					

7月たべものカレンダー NO. 396

胡瓜 (きゅうり)



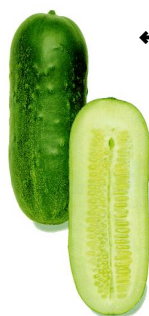
- ☆ 一年中出回っていますが、6月から8月頃が旬と言われ、一番おいしいです。
- ☆ 95%が水分で、体にこもった熱を取り除く作用があるので、暑い夏に食べるとよいです。
- ☆ 余分な塩分を体外に排出するカリウムが豊富で、高血圧を防ぎます。

《いろいろなきゅうり》



←〈白イボきゅうり〉
生産量の9割以上を占める。緑が鮮やかで皮が薄く、どんな料理にも向く。

〈黒イボきゅうり〉→
現在ではわずかに残るだけ。皮が厚く、肉質はやわらかい。



^{かがと}
←〈加賀太きゅうり〉
果肉が厚く、肉質がしまっている。石川県特産。肉づめや煮込み料理に使っている。漬物にも向く。

〈ピクルスキゅうり〉→
ピクルス漬けに適した品種。



☆ 濃い緑色で、イボのどがっているものが新鮮です。



7 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	⑮	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
⑳	31					