

CUCUMBER

きゅうり

果
菜
類



神戸や阪神から朝穫りを出荷

3000年以上前から栽培されており、
実は歴史の長いきゅうり。

日本でもサラダの定番として長く親しまれていますが、
炒めものにすると違った食感が楽しめます。

神戸市や阪神間では朝穫りの新鮮なきゅうりを市場に供給しています。

きゅうりの96%は水分。ナトリウムの排出を促すカリウムを含みます。

主な
出荷時期

7月~10月

神戸西

神戸市西区



みずみずしさをそのまま提供 トマトの後作として栽培開始

野菜栽培が盛んな神戸市西区では、岩岡町を中心にきゅうりを生産しています。2月頃に種をまき、5月〜10月に出荷されます。都市近郊の強みを生かし、もぎたてのみずみずしいきゅうりを朝穫りきゅうりとして、神戸市場を通じて量販店や小売店に出荷しています。昭和50年頃からトマトの後作として露地栽培を開始しました。その後、エリザベスメロンから品目転換し、施設栽培に取り組んでおり、朝穫り花つききゅうりとして、商品化を図っ

ています。併せて品質や収量の向上にも努力しています。

神戸市ブランド野菜「こうべ旬菜」に認定されており、こうべ版GAPに取り組んでいます。

同地域は瀬戸内式気候に属し、年間を通じて比較的温暖な気候で、水稲、野菜、花き、果樹など、さまざまな農産物が生産されています。



西宮市／宝塚市／三田市

阪神



朝穫りを直売所や量販店へ 若手を中心にハウス栽培拡大

阪神地域では都市型近郊農業の強みを生かし、朝穫りの新鮮なきゅうりを直売所や近隣の量販店で販売しています。6月中旬～10月下旬にかけての露地栽培だけでなく、ハウス栽培が盛んに行われていきます。ハウス栽培は近年特に若手の生産者を中心に広がりを見せています。これにより、天候に左右されにくい栽培が可能になりました。ハウス栽培では4月～8月に収穫する作型と8月～12月に収穫する作型があり、ほぼ1年を通じて収

穫が可能です。

きゅうりの成長は早く、最盛期には1日に朝夕2回も収穫します。市場で良く売れるのは、重さが100g程度のもので、やわらかいものが好んで求められるため、未熟なうちに収穫して出荷します。



豆知識

代表的な夏野菜きゅうりは、今では食卓に欠かせない野菜の一つです。原産地はヒマラヤ山麓あたりで、日本には6世紀ごろ中国から渡来したといわれています。早い時期に伝わったわりには、しろうりなどより味が劣ると普及せず、明治以降品種改良が繰り返されて、一般の人の口に合うようになってきました。旬は夏ですが、ハウス栽培のおかげで一年中安価に出回っています。

購入の問い合わせ

JA 兵庫六甲 阪神営農総合センター TEL.072-773-5177
JA 兵庫六甲 三田営農総合センター TEL.079-563-4192



たたききゅうりと豚肉のピリ辛和え物

材料/4人分

| | |
|--------------------|----------|
| きゅうり | 2本(200g) |
| 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) | 200g |
| A | |
| 鶏ガラスープ(顆粒を溶かしたもの) | 大さじ1 |
| コチュジャン | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1弱 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 塩、砂糖 | 各少々 |
| ※コチュジャンにより甘さを調節する。 | |
| B | |
| だし(かつおと昆布) | 大さじ1 |
| 酒、しょうゆ、みりん | 各大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |

①きゅうりはすりごぎ等で全体をたたき、包丁で3~4cm長さの棒状に切る。塩小さじ1/2(分量外)をまぶしてしばらくおき、しんなりしてきたら水気を吸い取り、④を絡める。②豚肉は色が変わる程度にざっとゆがいて水気を切り、1/3の大きさにちぎる。(脂が気になれば取り除くとよい)ゆがいた豚肉に合わせた④を加え、約5分ほどなじませる。③きゅうりと豚肉を盛り合わせる。



歯触りを楽しみ主に生食で加熱しての調理法も



きゅうりのロール・スープ仕立て

材料/6人分

【きゅうりのロール】

| | |
|------------|-----|
| きゅうり(スライス) | 12枚 |
| サーモン | 10g |
| ホタテ | 10g |
| カニ身 | 10g |

【きゅうりのスープ】

| | |
|-------|-------|
| きゅうり | 2本 |
| にんにく | 2g |
| たまねぎ | 60g |
| オリーブ油 | 大さじ1杯 |

| | |
|---------|---------|
| 塩・白こしょう | 各少々 |
| リンゴ酢 | 小さじ1/2杯 |
| シブレットの先 | 6本 |

| | |
|---------|-------|
| 水 | 200ml |
| ミントの葉 | 小1枚 |
| 生クリーム | 大さじ1杯 |
| 塩・白こしょう | 各少々 |

【きゅうりのロール】①きゅうりを縦にスライサーで薄くスライスし、食塩水に約5分つけた後、水で洗い、水気をふき取る。②サーモン、ホタテは細く切り、カニ身はほぐす。塩、白こしょう、リンゴ酢で味を付ける。③きゅうりでしっかり巻き、冷やしておく。【きゅうりのスープ】①きゅうりは皮をむき、厚めにスライス、にんにくはアッシュ、たまねぎはスライスする。②鍋にオリーブ油を入れ、にんにく、たまねぎをじっくり炒め、きゅうりを加える。③水、塩少々を加え、約3分煮る。④粗熱を取り、ミントを加え、ミキサーにかけ、生クリームを加え、塩、白こしょうで味を調え、パッセし、冷やす。【仕上げ】①きゅうりのロールを器に盛り、きゅうりのスープを注ぐ。②シブレットを飾る。