

あー  
そうなんだ？！



# さいたまけん じばさんぶつ し 埼玉県の地場産物を知ろう！

地場産物とは、住んでいる地域でとれた野菜や果物などの農産物のことです。みなさんは埼玉県の地場産物には何があるか知っていますか？たくさんの地場産物があるので紹介します。

## きゅうりはどんな野菜？

きゅうりの原産地はインドで、日本では平安時代から食べられていました。表面にあるイボがチクチクしているほど新鮮です。

昔のきゅうりは苦味が強かったのですが、今では品種改良され、苦味も少なくなりました。

きゅうりの95%は水分で、ビタミン類も少なく、栄養学的には注目されることが少ない野菜です。しかし漢方では、体にこもった熱を取りのぞく作用や、むくみを改善する作用があります。さらにきゅうりの青臭さの成分である『ピラジン』は、血管の中で血液が固まるのを予防したり、脳や心臓の病気を防ぐ効果があるといわれています。

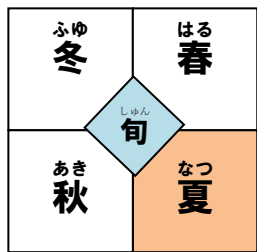


きゅうりの花

## きゅうりはいつが旬なの？

1年でたくさんとれる時期を旬といいます。また、栄養が一番あって、おいしい時期でもあります。

きゅうりの旬は、6～8月くらいが旬ですが、栽培の技術が進歩して、他の時期でも作られるようになりました。



## さいたまけんない 埼玉県内ではここで作られています



埼玉県の深谷・本庄・上里の北埼玉地方や、加須、羽生・秩父で多く作られています。秩父で作られるきゅうりは、気象条件により味が良く「秩父キュウリ」として評価が高いです。三郷市は県内生産量第41位で、あまり作られていないようです。

## ぜんこくせいさんりょうだい い きゅうりは全国生産量第3位！

埼玉県で作られるきゅうりの生産量は、群馬県、宮崎県に続いて第3位です。給食でも、時々、埼玉県産のきゅうりを使うことがあります。



きゅうりの栽培風景

## きゅうりのおいしい料理を紹介！ おうちで作ってみてね！

### きゅうりのポート

材料(4人分)

- きゅうり 2本
- 卵 1個
- ツナ缶 小1缶
- マヨネーズ 大さじ1
- パセリのみじん切り 少々



#### 作り方

- きゅうりは、たて半分に切り、山になった部分を一筋皮をむいてそれぞれ3等分にする。卵はゆでて細かく刻む。ツナは缶汁をしぼっておく。
- きゅうりの中心部(種の部分)をスプーンでくりぬく。
- ボウルに卵とツナ、マヨネーズ、パセリのみじん切りを入れ、混ぜ合わせる。
- ポートになったきゅうりに③をつめてできあがり。

### きゅうりとちくわの炒め物

材料(4人分)

- きゅうり 2本
- ちくわ 5本
- ちりめんじゃこ 20g
- 酒 小さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- ごま油 大さじ



#### 作り方

- きゅうりは、たて半分に切り、スプーンで種を取って斜め切りにする。ちくわも斜め切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ちくわ、きゅうり、ちりめんじゃこを炒める。
- 全体に油がまわってきゅうりが少ししんなりしたら、酒、オイスターソースを加えて炒め合わせ、できあがり。