



胡瓜は通年当たり前のように手に入る野菜の代表的なものです。本来は夏です。大体6月ごろから残暑が残る9月頃までが旬です。この時期は露地栽培もされ、その他の季節でハウス栽培等で収穫されたものと比べ2倍くらいのビタミンCを含みます。また、価格も安価になり家庭に嬉しい食材です。



＜材料＞（2人分）

胡瓜	1本
カニカマ	40g
乾カットわかめ	大匙1
☆酢	大匙1と1/2
☆砂糖	大匙1
☆醤油	小匙1
おろし生姜	小匙1/3
塩	少々

胡瓜の選び方



★イボイボ

痛いくらい尖っているのは新鮮な証拠。胡瓜本来の瑞々しさを味わう事が出来ます。

★一定の太さ

太さが均一でない物は味も均一ではないので選択枝から外しましょう。

★色

色ムラがなく濃いグリーンのものを選ぶ

胡瓜とワカメとカニカマの生姜酢の物

- ①胡瓜は薄く輪切りにして、塩を振りまぶす。
- ②ワカメは水に戻し、カニカマは裂く。
- ③器に☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ④胡瓜の水気を絞り、水に戻したワカメとカニカマを加える。
- ⑤☆の調味料を合えて出来上がり。

💡 胡瓜とワカメの水気をしっかり絞りましょう。調理し直ぐに食べても美味しいですが、常備野菜として冷蔵庫に置いておくのもいいですよ。

ギネス認定！「胡瓜は世界一栄養のない野菜」

胡瓜は大半が水分で、「カリウム」、「カロテン」、「ビタミンC」が含まれますが非常に少なく、残念な食材としてギネスに認定されています。

その他に
ビタミンC破壊酵素

「アスコルビナーゼ」を含む野菜や果物と一緒にサラダや和え物を作ると、他の食材のビタミンCまで破壊する酵素を含みます。酢を使ったり、加熱すれば大丈夫なので、食べる直前に混ぜ合わせるか、酢を使ったドレッシングを使いましょう。



★効能

身体を冷やす効果があります。体内にこもった熱を取り除く作用、アルコール代謝を促す働きがあり、夏バテ予防・二日酔いに摂りたい食材の一つです。他にも、**脂質分解酵素「ホスホリパーゼ」**を含みます。脂肪燃焼効果があります。



胡瓜のピリ辛肉味噌炒め

＜材料＞（2人分）

胡瓜	5本
☆挽肉	100g
☆味噌	大匙1/2
☆醤油	小匙1/2
☆みりん	小匙1
唐辛子（輪切り）	お好み

- ①胡瓜はスティック状に切る。
- ②☆を加え炒め、挽肉に火が通ったら胡瓜を加え軽く炒めます。
- ③唐辛子を散らし出来上がり。

💡 胡瓜のカリカリ感を残して炒めるのがポイントです