

# 旬の食材7月『きゅうり』

## 特徴

きゅうりは夏野菜の代表格です。成分のほとんどが水分で、身体を冷やす作用があるため、暑い夏にぴったりの野菜です。今では通年当たり前のように手に入る野菜ですが、本来の旬は6～9月頃。この頃は、多く出回るため、価格も一気に下がり、とても使いやすい野菜です。



## 効果

### カリウム

- 余分なナトリウムを排泄し高血圧を予防
- 老廃物の排泄促進
- むくみの改善

### βカロテン

- 抗酸化作用 →がんなどの予防に効果があるといわれている
- \*カロテンは、体内で**ビタミンA**にかわる
- 皮膚や粘膜の保護

## 保存方法

ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。寒さが苦手な野菜なので、冷やしすぎに注意しましょう。みずみずしさが命なので、新鮮なうちに食べきましょう。

そのまま冷凍するには不向きのため、輪切りにして塩もみしてから冷凍保存するとよいです。

## 選び方

- 緑色が濃く、ツヤとハリがあり、しなびていないもの
- 表面のイボが痛いくらいにとがっているもの  
(品種によってはイボがないものもある)
- ヘタの切り口が黒ずんでおらず、みずみずしいもの
- 太さがなるべく均一のもの