

# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第53号 平成27年5月

今月の特集は**冬春きゅうり**です♪

かつては、トマトと同様に夏に食べる野菜の代表としてもっばら露地栽培が行われていましたが、施設栽培の普及や栽培技術の向上により、周年での出荷と消費が定着した**きゅうり**。大別すると「白いぼきゅうり」と「黒いぼきゅうり」に分かれますが、日本では、果肉がみずみずしくて水気が多く、生食のほか、どんな料理にも向く「白いぼきゅうり」が流通の大半を占めています。また「白いぼきゅうり」は、その見た目の違いから、白い粉(ブルーム)が出る「ブルームきゅうり」と、白い粉が出ない「ブルームレスきゅうり」があります。現在は、日持ちが良く、見た目が良いことなどから、「ブルームレスきゅうり」が主流となっています。

○産地潜入ルポ 平成27年4月14日(火)埼玉県加須市の木村光輝(きむらみつてる)さん(34歳)の生産現場に伺いました。



埼玉県東北部の利根川流域に位置し、水利に恵まれた東京から50～60Kmの都市近郊産地の加須市で、木村さんはきゅうりを栽培して10年目になります。ご実家はお爺様の代から続く農家。農業高校卒業後、会社勤めをしておられましたが、働き手の一人であったお婆様が高齢になられたこともあり、10年前にご実家の後を継がれました。現在は30aのきゅうり栽培のほか1haの稲作に木村さん、お父様、お母様が従事されています。お父様は木村さんの仕事振りにあまり口出しをされないの、お父様の仕事ぶりをとにかく見て覚えることに必死だった木村さんは、就農して最初の3年間は大変苦労されたそうです。今では3代目として家族経営の中核になり、より一層の収量安定を目指して農業に励んでいます。



←木村さんの冬春きゅうりは全て施設栽培です。ハウス上部にもう1層、ビニールが張れるようになっていきます。これをするとしないのでは室温が劇的に違います。

ハウスの室温は、午前中は光合成促進のため30℃、12時から13時は28℃、13時から15時は23℃、夜は16℃～17℃と、徐々に温度を下げていきます。こうすることできゅうりの実に栄養が行き渡ります。特に、日没からの3時間の温度が肝要とされ、1日を通して温度管理に気を抜けません。



陽射しが届きにくいハウス天井の鉄骨部分

→地面にごみひとつ落ちていないきれいなハウス内に驚きました。掃除好きの木村さんの性分だそうです。



←葉かきで取り除いたものも整然と1か所にまとめられています。葉かきはきゅうり栽培において最も手間のかかる作業の一つですが、これが実の出来を左右するため、手は抜けません。ちなみに、取り除いた葉は後で土に混ぜてたい肥になります。



↑出荷最盛期は朝の5時から11時まで休みなく収穫作業が続きます。はさみを入れるのは「果実から上5ミリ部分」。とても緻密な作業です。



↑きゅうりハウスに突然トマト!! ハウス天井の鉄骨部分の真下は陽射しが届きにくいので、その列だけ自家消費用のトマトを植えて育てているそうです。なんとも効率的です。

真夏は施設栽培きゅうりはお休みです。この間、圃場に水を張ってマルチをかけ、日光を利用して土壌の太陽熱消毒をします。

## ★木村さんが栽培する冬春きゅうりの作型

| 作型/月   | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 冬春きゅうり |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

■ : 定植

■ : 収穫

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
FOOD ACTION NIPPON

# 【冬春きゅうりの自家製ラー油漬け】

なんとラー油も手作り！でも意外と簡単です。

保存容器に移せば冷蔵庫で1晩～3日ほど保存が可能です。食べたしたら止まらない美味しさなので、たくさん作り置きしましょう。



## ○冬春きゅうりの自家製ラー油漬けの材料

### 材料(1人分)

- ・きゅうり.....2本
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・酢.....大さじ1
- ・ハチミツ.....小さじ1
- ・塩.....小さじ1
- ・サラダ油.....100cc
- ・ゴマ油.....50cc
- ・唐辛子.....大さじ5
- ・しょうが(みじん切り).....大さじ1
- ・にんにく(みじん切り).....大さじ1
- ・山椒 お好みで



## ○作り方

①きゅうりは洗って水気を切り、縦半分に切る。柔らかい種のところをスプーンでこげのように軽く取り除いたら、5cm程度に食べやすく切る。



種を取り除くことで傷みにくくなります。

④しょうゆ、酢、ハチミツをボウルに合わせ、混ぜておく。ハチミツが溶けにくい場合は電子レンジで30秒ほど温め、溶かしておく。



②①に塩をまぶし、10分ほど置く。流水で塩気を軽く落とし、水気を切っておく。



10分後...

こんなに水が出てきました。

⑤④に②のきゅうりを合わせたら、③のラー油を熱いうちに大さじ1程度かけて全体に絡める。保存容器に移して30分以上つけたらできあがり。



容器にきゅうりをたくさん詰めるとタレが少なくて済みます。

辛いのがお好みの方は鍋に残ったラー油も足して...

保存用のビニール袋でも可。

③ラー油をつくる。\*マークの材料をすべて合わせて鍋に入れ、香りと色が出るまで、ごく弱火で焦げないようにじっくりと加熱する。



にんにくは潰してから、しょうがはスライスしてから...

細かくみじん切りにします。

唐辛子の色を油に移すようにじっくり加熱します。辛い香りが漂います。



できあがり！



【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

地域の資源発掘、商品開発、マーケティング支援などを行い、食を通じたコミュニティデザインを行う。2014年11月より神奈川県藤沢市に会員制のシェアスペース「食とものづくりスタジオファーム」をオープン。慶應義塾大学SFC研究所上席所員(訪問)、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。



## ○埼玉県産冬春きゅうりはみずみずしい！

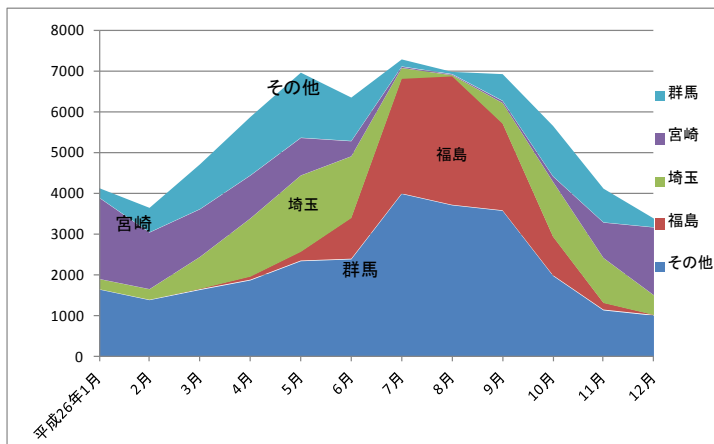
今回取材したJAほくさい管内の冬春きゅうりは、全農埼玉県本部の共販ブランド「菜色美人」として、減化学肥料を使うなどの統一された栽培方法に沿って生産されています。最近では都市近郊産地のメリットを活かし、朝とったものを当日店頭に並べる「朝取りきゅうり」としての販売も行っています。切ってそのまま食べられる新鮮なきゅうりを是非ご賞味ください。

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

○次号は「ししとう」の産地情報をお届けします。

東京都中央卸売市場におけるきゅうりの産地別入荷量の推移 (単位:t)



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報

## 編集後記

今回取材した地区の作型は、真夏以外ほぼ周年きゅうりを作付けるため、その時の気候条件に合った品種、育成方法を都度選ぶ必要があり、そこには高い技術力が求められることを感じました。(M.K)

## 取材協力

- 全国農業協同組合連合会埼玉県本部、ほくさい農業協同組合
- 当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！

[vegecious@alic.go.jp](mailto:vegecious@alic.go.jp)

