



四季の野菜の健康と栄養



～生活習慣病予防効果のあるたまねぎと疲労回復効果のあるきゅうり～

武庫川女子大学 食物栄養科学部 鮫島 由香
武庫川女子大学 食物栄養科学部・栄養科学研究所 松井 徳光

1 たまねぎ ～生活習慣病の予防効果が期待できる機能性野菜～

たまねぎは、茎や鱗茎を食用とすることから茎菜類に分類されている。

たまねぎの原産地は中央アジアで、紀元前のエジプト王朝時代にはヨーロッパへ広まり、日本へは江戸時代に観賞用として伝わった。明治時代には食用として栽培されるようになったが、臭いが強く慣れない野菜ということもあり定着しなかった。たまねぎを普及させたきっかけは、明治初期に関西で流行したコレラが原因といわれている。コレラにたまねぎが効くという噂が広まり、飛躍的に売れるようになった。現在においてもたまねぎにそのような効果は発見されていないが、独特の香りから魔除けのような要素を持つことが考えられていたようである。

日本で栽培されているたまねぎの大部分は表皮が黄色の「黄たまねぎ」で、辛味があり、保存性が高いことが特徴である。春に種をまき秋に収穫される北海道産と、秋に種をまき春から初夏にかけて収穫される府県産がある。

このほか、辛味や刺激臭が黄たまねぎより少なく、水分に富み、甘みが多くサラダ

に適した生食用の「赤たまねぎ（紫たまねぎ）」「白たまねぎ」直径4センチメートルほどでシチューやポトフの煮込み料理に使用される「ペコロス（小たまねぎ）」などの種類がある。

イギリスでは「一日一個のたまねぎは医者をつぶす」ということわざがあるほど、たまねぎは機能性において高く評価された野菜である。

たまねぎには、血圧降下作用や心筋異常を予防する働きが期待できるカリウム、夜盲症の予防効果、皮膚や粘膜の健康維持、感染症予防や老化抑制が期待できるビタミンA、高血圧や動脈硬化の予防、血中脂質改善作用に役立つケルセチンが豊富に含まれている（表1）。

たまねぎを包丁で切ると、刺激により涙が出てくる。これは、包丁で切ることによってたまねぎの細胞が破壊され、硫化アリルの一種である揮発性催涙物質アリシンが生成されることによる。アリシンは、高血圧、動脈硬化症、高コレステロール血症などの生活習慣病の予防、疲労回復効果などが期待できる。また、アリシンにはビタミンB₁の吸収を高める働きがある。ビタミンB₁と結合するとアリチアミンに変換されるため、ビタミンB₁を多く含む豚肉などと一

緒に摂取すると良い。アリチアミンはアリシンより長く血液中に留まることができることから、長時間に渡る疲労回復効果が期待できる。たまねぎに含まれるアリシンは水溶性で加熱に弱いことから、アリシンを

効率よく摂取するためには、切ってから水さらしをせず、しばらく放置して、そのまま食べることを推奨する。

たまねぎは、生活習慣病予防効果が期待できる機能性野菜である。



赤たまねぎ (紫たまねぎ)



白たまねぎ



ペコロス (小たまねぎ)

表1 たまねぎ (鱗茎、生) の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	1.5g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	150mg	高血圧・心筋異常の予防
3 ビタミン		
ビタミンA (β-カロテン当量)	1ug	目・皮膚・粘膜の健康維持、感染症・老化・ガン・動脈硬化の予防
4 ケルセチン (配当体含量)	10~50mg	血圧低下作用、血中脂質改善作用

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

ケルセチンについては、小堀 真珠子(2018)「野菜の機能性研究～たまねぎのケルセチンによる認知症の改善～」『野菜情報』2018年3月号p.58-63

注：上記栄養成分は、皮（保護葉）、底盤部および頭部を除いた数値である。

2 きゅうり ～むくみ解消や疲労回復効果が期待できる健康野菜～

きゅうりは、果実の部分を利用することから果菜類に分類されている。きゅうりの原産地は、インド北部のヒマラヤ山脈である。日本へは平安時代より以前に伝わり、明治時代以降に国内での栽培が盛んとなった。現在では全国で栽培されている。

市場に並んでいるきゅうりは緑色である

が、成熟すると黄色になる。江戸時代以前は、黄色に熟したものを食用としていたため、「きゅうり（黄瓜）」から「きゅうり」になったといわれている。

きゅうりには、「白いぼきゅうり」と「黒いぼきゅうり」があるが、日本での栽培品種は、ほとんどが「白いぼきゅうり」で、表面に白い粉（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」に分かれ、「ブルームレ

スキゅうりが主流となっている。その他、長さが8センチメートル程度の「ガーキン」と呼ばれるきゅうりがあり、ヨーロッパなどではピクルスなどに加工されている。

元来、きゅうりは、にがうり（ゴーヤ）と同じククルビタシンという苦み成分を生成するが、品種改良により、苦み成分をほとんど含まないきゅうりが市場に出回っている。

きゅうりには、ビタミンCやカリウムが多く含まれている（表2）。ビタミンCは、抗酸化作用があり、風邪の予防や疲労回復効果が期待できる。同じく抗酸化作用を持つビタミンEもきゅうりに含まれている。体内に取り込まれたビタミンEはビタミンCが存在することにより、失った抗酸化機能を取り戻すことができる。カリウムは、むくみやだるさの改善に効果が期待できると共に、体内に蓄積されたナトリウムの排

泄を促す役割がある。さらに、筋肉の収縮を円滑にする働きもある。また、きゅうりの濃い緑の皮にはβ-カロテンが多く含まれているため、皮を剥かずに食する方が栄養的には良い。

きゅうりはぬか漬けにすることにより、ぬかの栄養素であるビタミンB₁、B₆がきゅうりの中に浸透する。ぬか漬けたきゅうりの方がビタミンB₁は約9倍、ビタミンB₆は約4倍も多く含まれている。さらに、ぬか床で乳酸菌が生産した種々のビタミンも浸透すると共に、酵母や腸内環境を整える乳酸菌も摂取することができ、健康維持や疾病予防など、いわゆるプロバイオティクス効果が期待できる。

きゅうりは、むくみ解消のみならず、風邪予防や疲労回復効果が期待できる健康野菜である。



白いぼきゅうり



黒いぼきゅうり



ガーキン

表2 きゅうり（果実、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	1.1g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	200mg	高血圧・心筋異常の予防
3 ビタミン		
ビタミンC	14mg	風邪・ガン・動脈硬化の予防、疲労回復

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

注：上記栄養成分は、両端を除いた数値である。

四季の野菜産地便り

～兵庫県“淡路島たまねぎ”と福島県JA夢みなみの「きゅうり天王」～

野菜業務部・野菜振興部

甘くて・やわらかく・おいしい“淡路島たまねぎ”

～120年以上の歴史をもつ全国有数のたまねぎ産地・淡路島～

1 120年以上の歴史をもつ全国有数のたまねぎ産地・淡路島

兵庫県淡路島は、甘くて・やわらかく・おいしい“淡路島たまねぎ”を生産する全国有数のたまねぎ産地だが、その歴史は、明治21年に当時の県会議員が外国から輸入した種子を県から譲り受け試作したことに遡る。大正時代には、水田の裏作として、たまねぎ栽培技術の研究開発、品種改良などの努力が積み重ねられ、島内の栽培面積

が拡大した。淡路島は、瀬戸内気候に属し温暖で日照量が多く、海から吹く強い風がたまねぎの生産には好条件である。また、水田の裏作で栽培することで連作障害を回避し病害虫を予防している。兵庫県は、たまねぎ出荷量全国第3位でその大半が淡路島で生産されている。市町村別出荷量では、南あわじ市が全国第4位となっている（表1）。淡路島たまねぎは、平成22年に地域団体商標を取得し、兵庫県を代表するブランド野菜である。

表1 たまねぎ出荷量の上位5道県と5市町村

順位	道県名	作付面積 (ha)	出荷量 (t)
1	北海道	14,600	794,100
2	佐賀県	2,310	128,800
3	兵庫県	1,680	90,900
4	長崎県	880	31,800
5	愛知県	548	25,100

順位	市町村名	作付面積 (ha)	出荷量 (t)
1	北海道 北見市	3,830	227,600
2	北海道 訓子府町	1,400	96,400
3	佐賀県 白石町	1,330	80,000
4	北海道 富良野市	1,480	78,400
5	兵庫県 南あわじ市	1,330	78,400

資料：農林水産省「令和元年産作物出荷統計」

2 甘くて・やわらかく・おいしい淡路島 たまねぎ〜じっくり7カ月育て、たま ねぎ小屋で吊り下げ自然乾燥

淡路島たまねぎの生産は、9～10月に播種、11～12月に苗を定植し厳しい冬をじっと耐えて育ち、翌4～6月に収穫される(写真1)。収穫されたたまねぎは、「たまねぎ小屋」と呼ばれる小屋にきれいに吊り下げられ、瀬戸内海の自然の風を利用してゆっくり自然乾燥され、完熟し甘みが増した吊りたまねぎが7～8月に出荷される。乾燥冷蔵施設を利用するたまねぎは7月中旬から8月に冷蔵施設で貯蔵し、11月から翌3月まで出荷される。

淡路島たまねぎはなぜ甘くてやわらかいのか。兵庫県農林水産技術総合センターが実験を行ったところ、歯ごたえを示す応力(単位面積当たりにかかる力)が他のたまねぎに比べて最大で約2倍の差があつて柔らかく、あまみ成分となるソテー時の全糖

含量が約9～10%と高く、辛み成分であるピルビン酸が少ないことが実証された。また、たまねぎ小屋では、常に微風が当たるよう手作業でたまねぎを吊るす「吊りたまねぎ」と呼ばれる方法で自然の中で2～3カ月かけてゆっくり乾燥させている。自然乾燥させたたまねぎは、抗酸化作用によるがん抑制、抗アレルギー、高血圧予防に効果がある機能性成分であるケルセチンが1.5倍に増えるとともに、長期保存で糖含有量が増えることが吉備国際大学農学部金沢助教の研究で明らかになっている(図1)。

瀬戸内の温暖な気候と強い海風、肥沃な土壌、伝統的な栽培方法やたまねぎ小屋の吊り下げ自然乾燥などが組み合わさって、甘くて・やわらかく・おいしい淡路島たまねぎをつくり出している。また、伝統的なたまねぎ小屋の吊り下げ風景は淡路島ならではの美しい景観となっている(写真2、3)。

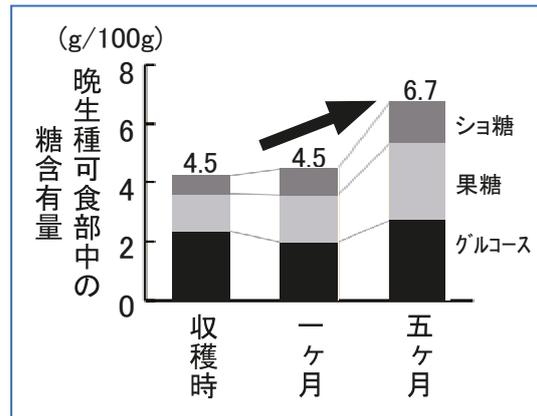
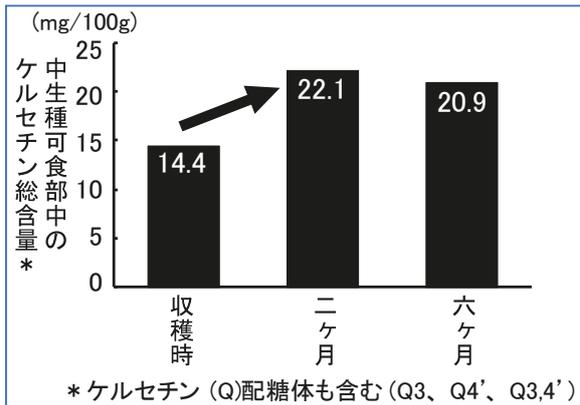


写真1 ^{ほじょう}圃場の様子(生育中、収穫直前)

写真提供: JAあわじ島



図1 たまねぎ収穫後のケルセチンと糖含有量の変化



資料：南あわじ地域世界・日本農業遺産推進協議会



写真2 自然乾燥のためたまねぎ小屋に吊されたたまねぎ

写真提供：JAあわじ島



写真3 収穫後のたまねぎの吊り作業

写真提供：JAあわじ島

JAあわじ島では、淡路島たまねぎのさらなるブランド化を目指し、令和2年度から「淡路島吊りたまねぎ」の名称で販売し、3年度からは吊りたまねぎ3～4個をロゴ入りの袋に詰めて段ボールに個数を表示して梱包し、7～8月に出荷している（写真4、5）。量販店などで棚に陳列する際の袋詰め作業が削減でき、他のたまねぎとの差別化を図っている。JAあわじ島販売部長の安田氏は、「瀬戸内の自然の中で育った甘くて・やわらかく・おいしい淡路島伝

統の吊りたまねぎをもっと全国的にアピールしていきたい」と意欲を示している。

他方、淡路島たまねぎブランドをもつ淡路島でも農家の高齢化が進み、労働力確保や作業省力化が最大の課題となっている。たまねぎ小屋に吊す作業は手作業で高齢者にはきつい作業である。このため、JAあわじ島では、平成29年にたまねぎ乾燥冷蔵施設を稼働させ、収穫から出荷までの作業の一貫体系の構築に取り組んでいる（写真6）。

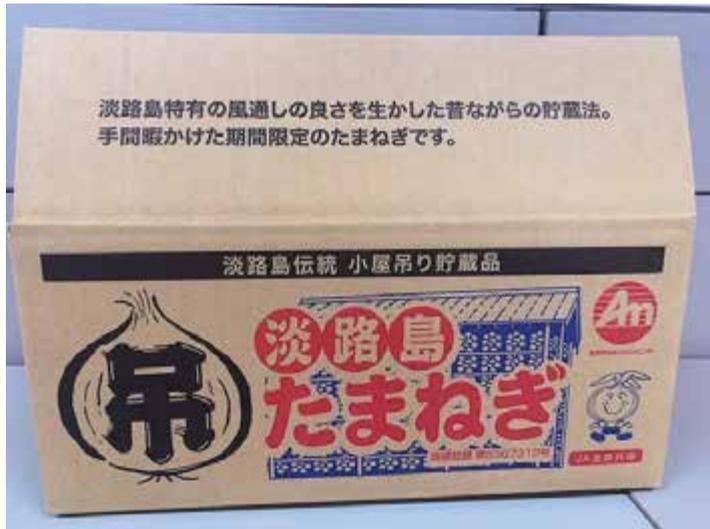


写真4 淡路島吊りたまねぎ販売用の段ボール

写真提供：JAあわじ島



写真5 ロゴ入りの袋に詰めた淡路島吊りたまねぎ

写真提供：JAあわじ島



写真6 JAあわじ島のたまねぎ乾燥冷蔵施設

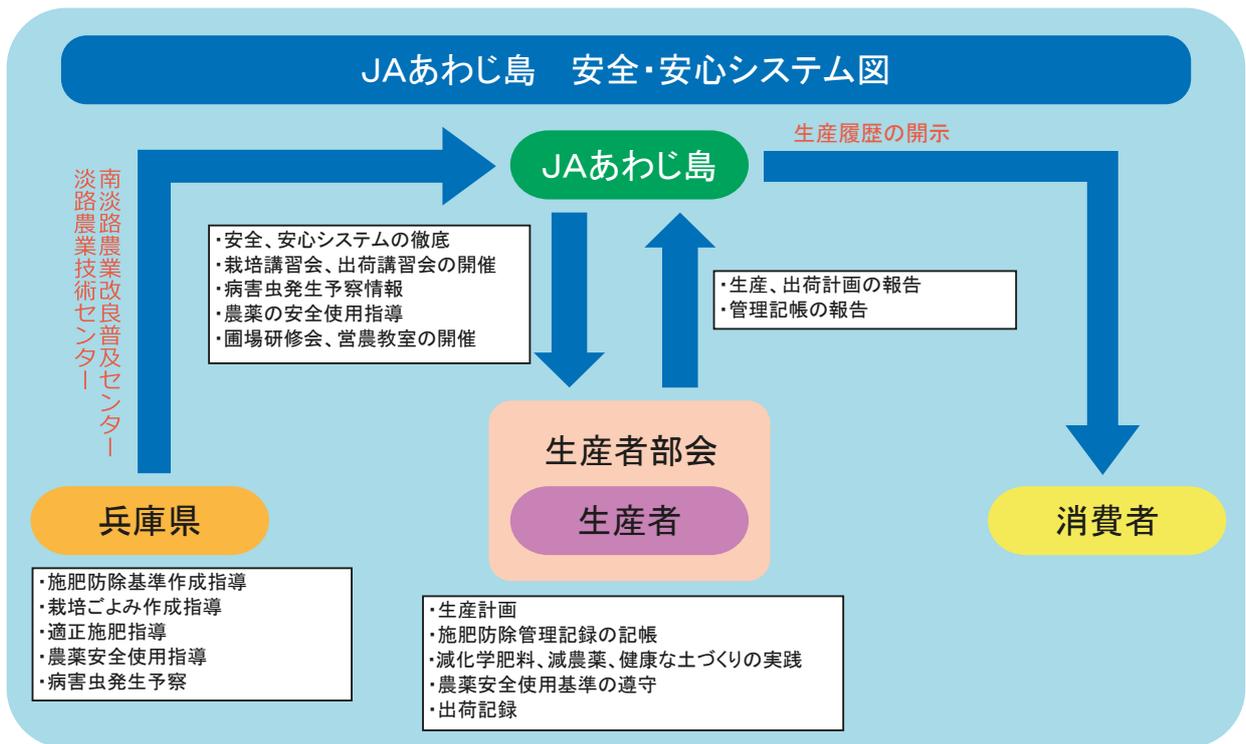
写真提供：JAあわじ島

3 JAあわじ島野菜安全・安心システム

JAあわじ島は、「安心して食べてもらえる野菜を食卓へ届けたい」との思いから、消費者に「安全・安心・安定」の3つの「安」を提供するため、平成14年度から「JAあわじ島野菜安全・安心システム」に取り組んでいる。県淡路農業技術センターと県

南淡路農業改良普及センターが減化学肥料・減農薬栽培などの施肥防除基準を示し、農協が栽培・出荷講習会、栽培ごよみの作成、残留農薬検査など、生産者が栽培管理日誌・施肥防除管理記録の記帳、健康な土づくりの実践などを行うことにより、安全・安心で品質の高い野菜づくりに取り組んでいる（図2）。

図2 JAあわじ島野菜安全・安心システム概要



資料：JAあわじ島

4 JAあわじ島GAP部会の取り組み ～気象予報士の資格を取得した部会員が SNSで気象情報をわかりやすく提供～

令和元年7月、若手生産者6名が「JAあわじ島GAP部会」^(注)を設立し、2年6月に「GLOBAL GAPの団体認証」を取得した。これまでの出荷調整方法を改善して作業時間の短縮や積極的な販路開拓によりGAP認証で増えるコストを市場単価に上乗せした取引を実現し、地域のたまねぎ栽培経営の新たなモデルづくりとなっている。部会長の田辺健さんは自ら気象予報士の資格を取得し、LINEで天気、風、湿度などのわかりやすい解説付きで気象情報の通知を始め、部会員からは農作業に役に立つと好評を得ている。田辺さんは、将来生産者に気象情報と気象に応じた対処法

を伝える農業気象コンサルタントを目指している。また、部会は、①圃場に正確な天気予報が可能なウェザーステーションを設置し、病害の孢子拡散時期や感染時期など病原菌のライフサイクルを予察することにより、有効な薬剤を選択した散布計画を立てる(写真7)、②黄色灯(LED)を活用し、1ルクスの光を夜間に照らすことで、ハスモンヨトウ、オオタバコガなどの夜行性の害虫に昼間と勘違いさせ活動を抑えて食害を防ぐ(写真8)など、新たな技術を積極的に導入している。

こうした取り組みが評価され、「令和2年度近畿地域未来につながる持続可能な農業推進コンクール」で近畿農政局長賞を受賞した(写真9)。田辺さんは、「昨今の消費情勢でGAP認証品の需要が高まっている。前向きに取り組むことが出来る農業者

をJAで集団化できたことが有意義だと感じた。発足時にこだわったテーマは『持続可能』。今後は『やるべきことをやる人が報われる』、そのような土台をしっかりと作り部会員を増やすとともに、販路拡大を図る」と話す。

注：GAPとはGood Agricultural Practicesの略で、食品安全、環境保全、労働安全などの持続可能性を確保するための農業生産工程管理の認証制度。Global GAPは、ヨーロッパで生まれた世界基準の農業生産工程管理の認証制度。



写真7 ウェザーステーション

写真提供：JAあわじ島



写真8 夜行性の害虫防除のための黄色灯(LED)

写真提供：JAあわじ島



写真9 JAあわじ島GAP部会・近畿農政局長賞受賞の様子
(田辺部会長：下段左から2番目)

写真提供：JAあわじ島

5 栄養価の高い淡路島たまねぎを食べて生活習慣病を予防し健康な生活を！

たまねぎには、血圧降下作用の働きがあるカリウム、夜盲症や感染症の予防などの効果が期待できるビタミンA、高血圧や動脈硬化の予防などの効果が期待できるケルセチンが豊富に含まれている。たまねぎを切ったときに目にしみる成分として知られる硫化アリルの一種であるアリシンは、高血圧、動脈硬化症、高コレステロール血症などの生活習慣病の予防や疲労回復効果などが期待できる。淡路島たまねぎは、煮ても焼いても炒めてもおいしく食べられる万能野菜だが、甘くて柔らかく辛み成分が少ないので、薄くスライスした「たまねぎサラダ」や厚く切って焼いた「たまねぎステーキ」で食べるのがおすすめである。淡路島たまねぎをおいしく食べて生活習慣病を予防し健康な生活を維持したいものである。

みずみずしくパリッと歯切れのよい須賀川の 「きゅうり天王」と「かっぱ麺」

～全国トップクラスのきゅうりの町 福島県須賀川市～

1 全国トップクラスのきゅうりの街 福島県須賀川市～毎年7月に「きゅうり天王祭」を開催～

福島県須賀川市は、福島県の中央に位置し、かつて松尾芭蕉が行脚中に訪れた奥州街道屈指の宿場町として発展した歴史と伝統のある街であり、全国トップクラスの出荷量を誇る、夏秋きゅうりの一大産地でもある。中でもみずみずしい香りとパリッと歯切れのよい「岩瀬きゅうり」は全国的に有名である。毎年7月には、「きゅうり天王祭」が開催される（写真1）。須賀川の特産品であるきゅうりを2本供え、お護符代わり



写真1 きゅうり天王祭

※2021年は新型コロナウイルス感染防止のため中止
写真提供：一般社団法人東北観光推進機構

に別のきゅうりを1本持ち帰り、それを食べると1年間病気にかからないと伝えられている。

きゅうりは、生育適温18～25度と冷涼な気温を好み、無加温の夏秋きゅうり（出荷期間5～11月）と加温の冬春きゅうり（同11～翌6月）に区分される。福島県は、日本一の夏秋きゅうり産地であり、全国の出荷量上位20市町村中に、伊達市、須賀川市、二本松市、福島市、喜多方市の5市が名を連ね、6月中旬から10月上旬まで関東などに出荷されている（表1、図1）。

2 養蚕からの転換で成長したきゅうり産地～2021年4月にきゅうり新選果場「きゅうりん館」が稼働～

福島県の夏秋きゅうりの生産は、昭和20年代後半、米麦と養蚕の複合経営から、定期的に収入を得やすい野菜への転換を目指し、岩瀬郡西袋村（現在の須賀川市西袋地区）で始まった露地の地這い栽培が原点である。その後、竹の支柱と海苔養殖用の網を利用したネット栽培を導入し、まっすぐで色と照りが美しい高品質な「岩瀬きゅうり」として市場評価を高めた。更に、県や農協が、生産者の所得向上のため、米麦ときゅうりの複合経営を推進したことにより、須賀川市などの中通り地方を中心に栽

表1 夏秋きゅうり出荷量の上位20市町村

(単位：ha、t)

順位	市町村名	作付面積	収穫量	出荷量	順位	市町村名	作付面積	収穫量	出荷量
1	伊達市	93	5,720	5,350	11	二戸市	25	2,100	1,980
2	須賀川市	83	5,550	5,190	12	登米市	64	2,290	1,790
3	深谷市	102	5,460	4,870	13	飯田市	29	1,910	1,700
4	伊勢崎市	71	4,150	3,730	14	鹿角市	24	1,780	1,610
5	前橋市	74	4,310	3,710	15	福島市	51	1,830	1,600
6	二本松市	77	3,630	3,280	16	唐津市	28	1,780	1,600
7	板倉町	74	3,230	2,890	17	喜多方市	22	1,750	1,550
8	本庄市	45	2,510	2,250	18	鷹栖町	14	1,420	1,320
9	山形市	82	2,850	2,210	19	横手市	59	1,810	1,250
10	館林市	56	2,390	2,040	20	新潟市	84	1,710	1,250

資料：農林水産省「令和元年産作物出荷統計」

図1 福島県産夏秋きゅうりの栽培暦

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
播種				■	■							
定植					■	■	■					
収穫							■	■	■	■		
収穫最盛期							■	■	■	■		

資料：JA全農福島県本部

培が広がり、昭和41年に夏秋きゅうりの野菜指定産地の指定を受けた。全国一の夏秋きゅうりの産地をつくりあげ、福島県産きゅうりの統一ブランド「パワーグリーン」などを関東などに出荷している（写真2）。本年4月には、須賀川市を管内とするJA夢みなみは、きゅうりの大規模新選果場「きゅうりん館」を稼働させ、水平移動の無落差無転倒方式の採用により、鮮度を示すイボ落ちや傷が発生せず、より品質の高いきゅうりの出荷を実現している（写真3）。

3 みずみずしい香りとパリッと歯切れのよい「きゅうり天王」

JA夢みなみでは、生産者が持続農業法に基づく慣行栽培に対して、化学肥料や化学農薬の使用量を2割削減したエコファ-



写真2 福島県産きゅうり統一ブランド「パワーグリーン」

写真提供：JA夢みなみ



写真3 「きゅうりん館」でのきゅうり
選果の様子

写真提供：JA夢みなみ

マーの認定を受けており、みずみずしい香りとパリッと歯切れのよい「きゅうり天王」ブランドとして出荷している(写真4、5)。JA夢みなみ野菜連絡協議会の小川会長は、「きゅうりの大産地として、生産者は自信と誇り、責任を持って栽培しています。安全・安心を第一に全生産者が放射能検査を実施するとともに、化学肥料や化学農薬の使用量を2割削減したエコファーマーの認定を受け、全国どこの産地よりも安全・安心で品質の高いきゅうりを育て消費者に届けていると自負しています。丹精込めて愛情を注いだ、新鮮でみずみずしくパリッととした歯切れのよい須賀川のきゅうり天王を是非味わってみてください」と話す(写真6)。



写真4 減農薬・減化学肥料技術が
励行されているきゅうり
天王の圃場^{ほしやう}

写真提供：JA夢みなみ



写真5 とれたてのきゅうり天王

写真提供：JA夢みなみ



写真6 JA夢みなみ野菜連絡協議会の
小川会長

4 須賀川でしか食べられない地元B級グルメ「かっぱ麺」

夏秋きゅうりの全国トップクラスの出荷量を誇る須賀川市には、キューカンバーカレー、きゅうりソテー、きゅうりのパスタ、きゅうりジェラート、きゅうり焼酎などきゅうりのメニューが20種類以上あるが、中でも地元人気ナンバーワンはかっぱ麺である(写真7)。きゅうりの搾り汁を練り込んだ鮮やかな薄緑色の冷たい麺に、各店オリジナルできゅうりなどの野菜を盛り付け、秘伝の肉みそを溶かしながら食べる低カロリーでヘルシーなサラダ麺で、須賀川でしか食べられない地元B級グルメである。きゅうりは大部分が水分であるが、カリウム、ナトリウム、カルシウム、ビタミン、ミネラルをバランス良く含んでいる。暑い日本の夏を乗り切るには、かっぱ麺である。また、須賀川かっぱ麺(乾麺)はふるさと納税の返礼品にも採用されている。

5 小学生が取り組む「福島発のキュウリビズ 愛情込めてキュウリ栽培大作戦」

J A福島中央会、J A全農福島県本部、福島民報は、平成21年から県内の小学生を対象に、きゅうりの栽培を通して生命を育てる難しさや尊さを学ぶとともに、食材への感謝の気持ちを育むことを目的とした「福島発のキュウリビズ 愛情込めてキュウリ栽培大作戦」を展開している(写真8)。J A全農福島県本部から、参加希望校にきゅうりの苗を無償で提供し、児童は栽培しながら、栽培日記やきゅうりの料理レシピを作成し、学校を通じて出品する。令和

2年は31校から出品があり、受賞した児童からは、「きゅうりが嫌いだったけど、自分で栽培してみてきゅうりが大好きになった」などの感想が寄せられている。



写真7 須賀川B級グルメかっぱ麺

写真提供：一般社団法人東北観光推進機構



写真8 令和2年「福島発のキュウリビズ 愛情込めてキュウリ栽培大作戦」表彰式の様子(最優秀賞は郡山市立桑野小学校)

写真提供：J A全農福島県本部

6 東北・福島のきゅうりで夏を涼しく「キュウリビズ」

J A全農福島県本部は、平成19年、「暑い夏にはきゅうりを食べて、体をクールダウン」をキャッチフレーズに、環境省による「クールビズ」をもじった「キュウリビズ」(19年3月商標登録)を提唱した(写真9)。これは、きゅうりの95%が水分で、体を冷やす効果があることや、カリウム、ナトリウム、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、天然のスポーツドリンクとして多量の汗をかいた後の水分補給に最適であることから、「東北・福島のきゅうりを食べて暑い夏を涼しく過ごそう」という販促キャンペーンである。きゅうりは、浅漬け、オイル漬、炒め物などのほか、まるかじり、サラダ、スティックなど生のままでも美味しく食べられる。20年からは、全農の東北6県本部の統一キャンペーンとして、市場プロモーションや、東京などの消費地の量販店などで、販売促進活動を活発に行っている(写真10)。令和2年は、新型コロナ禍のため、7月下旬に県知事、生産者代表、J A福島五連会長、J A組合長の代表がJ A選果場



写真9 キュウリビズのポスター

写真提供：J A全農福島県本部

に集まり、WEB会議方式で市場関係者に対するPRや情報交換を行うトップセールスを実施した(写真11)。涼を呼ぶ東北・福島のきゅうり、須賀川のきゅうり天王やかつぱ麺をおいしくいただいて、暑い夏を乗り切りたいものである。



写真10 上：キュウリビズキャンペーン(平成30年度)

下：県知事などによるトップセールス(令和元年度)

写真提供：J A全農福島県本部



写真11 リモートによるトップセールス

写真提供：J A全農福島県本部

四季の野菜のおすすめ簡単レシピ

～たまねぎとさば缶のさっぱりサラダときゅうりと豚肉の雲白肉風～

この季節は、たまねぎは北海道、兵庫、きゅうりは福島、岩手などが主産地です。今月は、カリウム、ビタミンA、ケルセチンが豊富な“たまねぎ”とビタミンCやカリウムが多く含まれている“きゅうり”のおすすめ簡単レシピを紹介します。

「たまねぎとさば缶のさっぱりサラダ」

火を使わずに作れるので、夏場のおつまみにおすすめです。



みずみずしいたまねぎが手に入ったら試したい、たまねぎの甘さと食感が楽しめるサラダです。さば缶やかつお節などの身近にある材料ですぐに作ることができます。たれも冷蔵庫にあるポン酢やドレッシングでもおいしいので、もう一品欲しい時にもおすすめです。(野菜重量: 100グラム)

■材料 (1人分)

たまねぎ…………… 1/2 個
さば水煮缶…………… 1/2 缶
かつお節…………… ひとつかみ
青ねぎ (刻んだもの) …… お好みで

A [しょうゆ…………… 大さじ 1
オリーブオイル…………… 小さじ 1
レモン汁 (または酢) …… 大さじ 1
こしょう…………… お好みで



■作り方

1. たまねぎは薄くスライスして冷水に5分さらしたら水気をしっかり切る。さば水煮は水気を切っておく。
2. 皿にたまねぎ、さば、かつお節の順に盛る。
3. Aを合わせてよく混ぜ、2にかける。こしょうをたっぷりふる。



(ポイント)

- ・たまねぎは調理の直前1時間ほど冷蔵庫で冷やすと目にしみにくなります。
- ・切った後の水さらしはせっかくの栄養成分が流出することでもあるので、やりすぎないようにしましょう。
- ・たれはポン酢などを使っても気軽においしいです。

ウンバイロー 「きゅうりと豚肉の雲白肉風」

豚肉と香味だれと一緒にほおぼると、きゅうりの香りと食感が際立ちきゅうりの食感とピリ辛のたれが後を引きます。



四川料理として人気の高い雲白肉(ウンバイロー)を、しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使って気軽に作ります。豚肉と香味だれと一緒に頬張ると、きゅうりの香りと食感が際立ちます。そのおいしさは食べている途中からきゅうりを追加でスライスしたくなるほど。(野菜重量: 130グラム)

■材料 (1人分)

きゅうり…………… 1～2本
豚しゃぶしゃぶ肉…………… 100g

A

にんにく(みじん切り) ……	小さじ 1/2
しょうが(みじん切り) ……	小さじ 1/2
ねぎ(みじん切り) ……	大さじ 1
しょうゆ ……	大さじ 2
酢 ……	小さじ 1
砂糖 ……	小さじ 1
ごま油 ……	小さじ 1
ラー油 ……	小さじ 1
花椒(中国さんしょう) ……	あればお好みで
こしょう ……	少々



■作り方

1. たっぶりの湯を沸かし、沸騰したら火を止める。豚肉をしゃぶしゃぶと湯がき、すぐに冷水に取り、水気を切っておく。
2. きゅうりはまな板におき、皮むき器などで押し付けるようにスライスする。冷水にさらしたら水気を切る。
3. Aを合わせてよく混ぜ、香味だれを作る。
4. 2のきゅうりを皿に盛り、1の豚肉をのせる。3のたれを全体にかける。



(ポイント)

- ・豚肉は火が入りすぎないように注意しましょう。
- ・にんにく、しょうがはできるだけ細かいみじん切りにするのがおすすめです。
- ・香味だれは冷蔵庫で2～3日保存可能ですが、できたてが格別です。

レシピ作成者：中山 晴奈

「おすすめやさしいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索

今回紹介したレシピの応用レシピや作り方の写真、その他のレシピもご紹介しています。

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL: 03-3583-9448