

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

『家計』にも『からだ』にも優しいキュウリ

スーパーでよく見掛ける定番野菜の代表の一つが『キュウリ』です。夏野菜のイメージが強いキュウリは、深谷市では夏に一時的に収穫量が少なくなりますが、9月になると収穫量が最盛期を迎え、一年を通して収穫されています。それは季節に応じて、露地栽培（自然環境の力を活かして屋外の畑で栽培する方法）とハウス栽培を使い分けているためです。比較的価格も安定しているため、野菜を積極的に摂取できる『家計』に優しい食品です。

キュウリといえばカッパの大好物ともいわれますが、その由来は、『カッパは体の乾燥を嫌い、陸に上がった際に体の乾燥防止に、水分を多く含むキュウリを体に巻いていたから』だと、こどもの頃に聞いたことがあります。キュウリは実際に約95%の水分を含んでおり、野菜の中でもトップクラスの水分量を含む食材です。（出典：日本食品標準成分表（8訂））。

これから、秋に向かう季節ですが、まだまだ暑い日もあります。脱水予防にも効果的なキュウリは『からだ』に優しい食品です。独特な風味が少なく、いろいろな料理や味付けに合う、万能野菜のキュウリで、新しい料理に挑戦してみてもいいかもしれません。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
茂木さつきさん

キレイ・元気を応援します！ No.147
まだまだ暑い夏に塩分チャージ！

夏野菜とツナのわさび和え

栄養価（1人分）

エネルギー 40kcal	たんぱく質 4.3g	脂質 0.3g	炭水化物 5.7g	塩分 1.6g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・辛めが好きな方はわさびの量を調整してください。
- ・冷凍オクラを使えば火を使わなくても作ることができます！

材 料（4人分）

キュウリ1本、オクラ4本、カブ1個、塩昆布5g、塩小さじ1/2、ノンオイルツナ1缶、ごま適量、A（白だし大さじ1、わさびチューブ5cm）

作り方

- 1 キュウリはヘタを切り落とし、輪切りにして、塩もみをする。
- 2 カブは茎を切って皮をむき、いちょう切りにする。
- 3 オクラは塩をふり、まな板の上で転がして板ずりをする。水でさっと洗い、ヘタの先端とがくを切り落として1分ほどゆでる。お湯から取り出して冷ましたら、小口切りにする。
- 4 大きめのボウルに白だしとわさびを入れて、よく混ぜておく。
- 5 水を切った①、②、③を④に加え、塩昆布、ツナ、ごまを加えて混ぜる。
- 6 全体が混ざったら、器に盛り付けて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 石森美羽、内田虹皿、小林結奈）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください