

● 地元の農産物をた〜くさん食べよう！ ●



安城の おいしい“きゅうり”

きゅうりの原産地はインドのヒマラヤ山麓で、3千年ほど前から栽培され、日本には中国を経て平安時代に渡来したとされています。

きゅうりは「胡瓜」と書き、「胡」はシルクロードを渡ってきたことを意味しています。

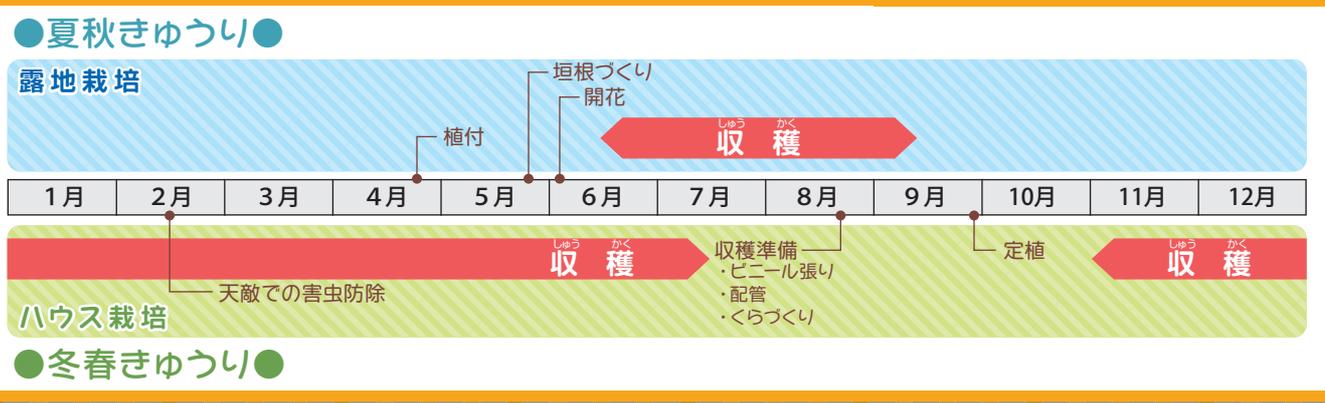
また、きゅうりは熟すと黄色くなることから、黄色の瓜という意味で、「黄瓜(きゅうり)」が語源との説が有力です。

安城市は愛知県下有数の産地

安城市では、昭和30年ごろから、都市部に近く、気候条件も良いことから栽培面積が増え、南部地域を中心に栽培されています。

安城のきゅうりについて(平成28年産)

- 生産量 約2,900トン (JAあいち中央胡瓜生産部会の生産した冬春きゅうりの生産量)
- 栽培面積 約12.5ヘクタール
- 農家数 58戸 (JAあいち中央胡瓜生産部会加入者)
- 品種 グリーンウェイ、千秀2号、エンペラー2号など
- 時期 露地栽培 6月～8月
ハウス栽培 11月～7月上旬に収穫されます



ていしょく 定植



かいか 開花



きゅうりの栄養と効能

水分が多いきゅうりですが、他にも次のような栄養素を含んでいます。

- カリウム 老廃物の排泄、利尿作用、むくみの解消
- βカロテン 抗発がん作用、視力の維持、免疫力の向上、乾燥肌・肌荒れの予防
- ピラジン 血栓の予防

(青臭さの成分)
美容と健康に欠かせないきゅうりを積極的に食べましょう。

地産地消のススメ

- 安全で安心なものが食べられる
- 新鮮だから、栄養価が高いまま食べられる
- 輸送する必要がないから、環境にやさしい
- 比較的安価で手に入る など

安城では様々な農産物が採れるので、「地産地消」を心がけると体にもお財布にも優しいですよ！



4月19日は「良いきゅうりの日」

4月19日の「良いきゅうりの日」に、JAあいち中央とJA西三河のきゅうり生産者でつくる「西三河冬春きゅうり部会」は、安城市・西尾市の小中学校などの学校給食にきゅうりを寄贈しています。また、その日に「ふれあい給食」として、生産者が市内の小学校に出向き、きゅうりの授業を行うとともに、きゅうりを使った給食を児童と一緒に食べ、交流を深めています。

「良いきゅうりの日」は、西三河冬春きゅうり部会が愛知県下有数の産地であるこの地域のおいしいきゅうりをPRするために、日本記念日協会に登録申請し、平成19年に制定されました。



写真は昨年の様子

きゅうり農家の磯谷さんに聞きました



私たち生産者は、安全で安心なきゅうりを消費者のみなさんに届けるため、日々努力をしています。以前は、1週間に1回程度農業を散布していましたが、ここ10年くらいは研究の結果、害虫を食べてくれる虫をハウスの中に入れることで、農薬の回数が半分くらいになりました。他にもデータ分析等により、ハウス内の温度・湿度を管理することで、生産量が向上しています。

私たちの作ったおいしいきゅうりをたくさん食べてくださいね。

きゅうりを使ったお手軽レシピ

きゅうりのみそマヨネーズあえ

材料 (4人分)

- きゅうり 3本
- 缶詰のツナ 100g
- マヨネーズ 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- トウバンジャン 少々

作り方

- ① きゅうりは長さを4等分にしてから、縦に4つ割りにする。ツナは汁を切ってほくしておく。
- ② ボウルにAを入れ、きゅうりとツナを加えてあえる。

