

## 胡瓜は江戸時代の武士には御法度野菜だった!?



徳川家の家紋である「葵の御紋」。胡瓜の切り口が、この紋に見えることから畏れ多いとして、御法度とされていたそうです。



また、同様に京都でも、八坂神社の御神紋「五瓜に唐花（ごかにからはな）」と似ていることから祇園祭の期間中は、祭りの無事を祈り、胡瓜を食べないという習わしが残っているそうです。



## 8月は、「胡瓜」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>  
 きゅうり 果実 生 100g（1本分）  
 エネルギー：13kcal  
 水分：95.4g  
 カリウム：200mg  
 ビタミンC：14mg



### ■基本情報

- ・分類：ウリ科キュウリ属
- ・主な産地：宮崎県、群馬県、埼玉県（令和元年作物統計調査より上位抜粋）
- ・旬：5月～9月頃

## 家事のキホン

**選び方** 端から端までの太さが均一なものを選びましょう。濃い緑色でハリとつやがあるものが新鮮です。イボのある胡瓜は、ピンととがっているものを選びましょう。

**保存** 寒さと乾燥と水分に弱いので、ペーパーや新聞紙で包み、ラップでさらに包んで、野菜室で立てて保存しましょう。

## 胡瓜の切り方いろいろ

切り方によって、食感が変わります。料理に合わせた切り方で旬の胡瓜を味わいましょう♪

<p><b>① 輪切り</b></p> <p>胡瓜に対して垂直に</p> <p>ポテトサラダや和え物</p>	<p><b>② ななめ切り</b></p> <p>胡瓜に対してななめに</p> <p>サラダや炒め物</p>	<p><b>③ 千切り</b></p> <p>②のななめに切ったものを千切りに</p> <p>サラダ、冷やし中華</p>	<p><b>④ 乱切り</b></p> <p>胡瓜を回しながら切ると早い!</p> <p>漬物、炒め物</p>	<p><b>⑤ じゃばら</b></p> <p>割り箸を使うと切りやすい!</p> <p>酢の物</p>
--	--	--	---	--

## 胡瓜のおもしろレシピ♪

### 夏にぴったり！くるくる胡瓜の漬物

【材料 4人分】

- 胡瓜・・・・・・・・・・2本
- <調味料>
- 調味酢・・・・・・・・・・180cc

① 調理時間・約10分



### 【作り方】

- ① 胡瓜は、両端を切り落とし、横半分にカットし、中心に割りばしをさす。
- ② ①の胡瓜に包丁を斜めにあて、固定し、胡瓜を回しながらせん状に切り込みを入れる。
- ③ 胡瓜を縦に広げ、ポリ袋に<調味料>と共に入れ、空気をぬいて密閉し、冷蔵庫で保管。
- ④ 30分程度漬け込んだらできあがり。

## につぼんのおいしいもの

### ～最高級品「ブラック」～ 秋田県 × 食文化

秋田県 JAうご産の胡瓜は、東京都大田市場で扱う胡瓜の中でも「超一流品」と高い評価を得ています。市場流通時にひと目で「うごの胡瓜」だと分かるようにという要望を受け、茶色や白の段ボールの出荷箱が主流の中、JAうご産胡瓜だけが黒い段ボールで流通するようになったことから通称「ブラック」と呼ばれています。うごの胡瓜はみずみずしくて曲がりがなく、トップレベルの市場価格で取引される最高級の胡瓜です。



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



「胡瓜」から  
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先勝	31 仙崎	1 仙崎
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先勝	7 仙崎	8 先勝
9 友引	10 先勝	11 仙崎	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先勝	17 仙崎	18 大安	19 赤口  食育の日!	20 先勝	21 友引	22 先勝
23 仙崎	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先勝	29 仙崎
30 大安	31 赤口	1	2	3	4	5

- ・山の日(国民の祝日)・・・山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。  
↑本来は8月11日。2021年の特例措置により、オリンピック閉会式当日の8月8日に変更
- ・立秋(二十四節気)・・・朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じられる頃。
- ・処暑(二十四節気)・・・立秋から数えて15日目頃。「処」は落ち着くという意味。厳しい残暑も和らぎ、朝夕は涼しさも感じられる頃。



今月の【日本の伝統色】

木賊色  
とくさいろ  
《tokusairo》

観葉植物としても栽培されるトクサという草が由来の落ち着いた緑色です。  
(どこかなつかしい蚊取り線香の深い緑色は、木賊色です)

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪


- ・胡瓜
- ・唐辛子
- ・鱸(すずき)
- ・ゴーヤ
- ・モロヘイヤ
- ・桃
- ・いんげん
- ・にんにく
- ・イチジク

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

 伝えよう、  
和食文化を。

バックナンバーは  
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。