

ベジタブルライフ

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
うり
～みずみずしい清涼感を楽しむ夏野菜～

ウリのプロフィール

- 【分類】ウリ科キュウリ属
- 【原産地】中国～インド南部
- 【おいしい時期(旬)】夏(5～8月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維など

解説 KAORU



ウリのチカラ

低カロリーでヘルシー
旬の夏には水分補給にも!
食欲のない時期に涼しげな色合いと食べやすさで食欲増進
ご飯のお供に最適
塩分過多には注意

カリウムが豊富
取り過ぎたナトリウムを排出して高血圧予防、むくみ改善に効果が期待できる

食物繊維
整腸作用や肥満予防に効果的

保存方法

冷暗所で保存が可能
なるべく早めに使い切らね

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる
気温が高い場合や温度変化がある場合は、ラップに包むか新聞紙やペーパータオルで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

使いかけは中の種とわたの部分を取り除き、ラップで包み必ず冷蔵保存

見分け方

持ったときにしっかりと重みがある

皮につやがあり、みずみずしい

皮が滑らかで、傷や変色がない

程よい大きさ

NG
大き過ぎると熟し過ぎて中が空洞になっている傾向がある

白ウリを代表とするウリは、ウリ科のつる性植物になる果実の総称で「マウリ」の変種

キュウリやメロンと同じウリ科キュウリ属で、熟しても甘くならない

ウリのいろいろ

白ウリ
20～30cm程度の長さの円筒形の皮は淡い黄緑色だが完熟すると白色になる。肉質がしっかりといて、歯触りの良さが特長の漬物に最適

ハヤトウリ
西洋梨のような形の歯応えが良く淡泊でさっぱりとした味わい。小ぶりのものは皮が薄いので、むかずに食べられる

ハガラウリ
20～30cm程度の円筒形で、白ウリの中間の皮が濃い緑色の青系(細い縦じまが入る)と淡い緑色の白系がある。名の由来は歯がぐらぐらしていても食べられる軟らかさから

赤ウリ(モーウイ)
主な産地の沖縄県では「モーウイ」とも呼ばれる。皮が薄い赤茶色で、果肉は白色。30cmほどの長さの味はキュウリのように淡泊でみずみずしい

楽しみ方・食べ方のコツ

漬物やおえ物
縦半分に切って中の種とワタをスプーンなどで取り除く。漬物の場合はむかなくても食べられるが、硬い場合は薄くむか縦じま状にむく。薄切りにして塩もみをしてから水気を絞る

独特の歯触りの良さが楽しめる

加熱調理に幅広く利用できる
炒め物、煮物、みそ汁など

香りや癖がなく淡泊な野菜だけど……

断面をこすり合わせてから水にさらす

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望