



トゲは新鮮の証



花の咲いたところに
実が付いていきます



菊池のキュウリはハウス栽培 9月から12月まで出荷

キュウリは病害虫に弱いので、JA菊池胡瓜部会では①0.4ミリ防虫ネット②天敵製剤スワルスキーなどを使用して、薬剤を減らした病害虫予防に取り組んでいます。

*収穫したキュウリは、植木町にあるJA経済連第一園芸集送センターに持ち込み、選別・箱詰めされ、熊本県内、福岡、中国地方、広島方面に出荷しています。

＜キュウリの豆知識＞

キュウリの栄養

・90%が水分というキュウリですが、ビタミン、葉酸、ミネラルなど、栄養素をバランスよく含んでいます。脂肪の分解を助ける働きのある酵素も含まれており、低カロリーです。

・身体を冷やす効果があり、暑さで身体がだるいときや発熱時に食べると熱を冷まし、食欲を増進させるといわれています。二日酔い防止、脂肪分解、むくみ解消、腸内環境を整え、美肌効果、髪と頭皮を健康にするとも言われています。しかし、食べ過ぎはよくありません。冷え性の人は、あたたかいものと一緒に食べたりするとよいと思います。

栄養をより効果的に食するには

①すりおろして使う(またはよく噛んで口の中で細かくして食べる)…脂肪分解酵素ホスホリパーゼが倍増

②ぬか漬けにする…水に溶けやすい米ぬかのビタミンB群がキュウリに染みてビタミン倍増

*Aコープマーク品の漬物の素もいろいろ揃っています。

キュウリの保存法

・ラップに包んでヘタを上にして、立てて野菜室へ…冷やし過ぎに注意。5日以内には食べましょう。
・長期保存したいときは水分を抜いてから冷凍…好みの大きさに切り、塩をまがして20分ほどしたら、よく絞って小分けしてください。(スライスして乾燥もよいです)

※10月号19ページに掲載しました「キュウリのカリカリ漬け」も是非お試しください。