

## きゅうり



学名 *Cucumis sativus*

英名 cucumber

和名 きゅうり

仏名 concombre

### きゅうりの由来

きゅうりの原産地はヒマラヤと言われており、日本へは中国から伝わりました。

江戸時代頃までは黄瓜（きうり）と呼ばれていたそうですが、その後、中国名の胡瓜という漢字をそのまま当て字にしたそうです。

1960年代頃までは、上部が緑色でそこから先に向けて白くなる半白きゅうりが主流でしたが、その後、品種改良が行われ、栽培しやすく、流通性に優れた、全体が濃い緑のきゅうりに切り替えが進みました。

### きゅうりに含まれる主な成分

キュウリは全体の90%以上が水分で、栄養は低目です。

ナトリウム、カルシウムが微量に含まれていることから、汗をかいた後の水分補給にも良く、カリウムを含んでいることから利尿作用が期待できるとされています。

また、ビタミンA、K等のビタミン類や亜鉛、マグネシウム等のミネラル類も少量ながら、含んでいます。

### きゅうりの種類

世界中で約500種のきゅうりが栽培されているといわれています。

日本の品種は、白いぼ種の華北型、黒いぼ種の華南型、ピクルス型の3種に大きく分けられます。

主流となっているのは、全体が濃い緑をしており、いぼが白いきゅうりで、皮が薄く、苦みが少な目で、みずみずしくて歯ごたえがよいため、安定した人気があります。

### 三条市での主な作付種類

モンドール

ズバリ 163