

ふるさと

くま 球磨さんだより

がつこう
9月号



平成29年度 あさぎり町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

きゅうり

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

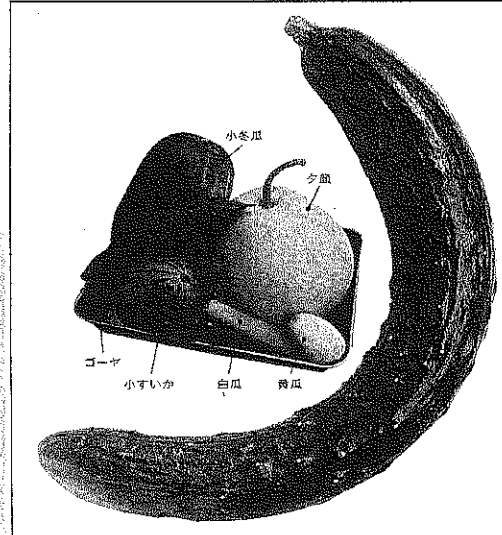
きゅうりは、生長が早く、花がしぼんでから、
1週間から10日間で収穫できます。新鮮なもの
ほどかたいとげがあります。

昔は、黄色に熟したものを食べていたため
「黄瓜」と書いていました。今では、「胡瓜」と書き
ますが、これは中国西方のシルクロードから日本
に渡って来たことを意味しています。

きゅうりの仲間は、冬瓜など400～500種類
あります。(右の写真)

きゅうりは、全体の90%が水分で、カリウ
ムとカロテンも含むので、水分補給にぴったりの
野菜です。

早い地域では、5月下旬から収穫が始まり、霜が
降りる直前の11月まで、各地で定植時期をずら
して収穫しています。



★旬 (品種や気候によって違います)

6月～11月

★熊本県の主な産地は？

阿蘇・球磨・天草・上益城地域

Q きゅうりの仲間は、400から500種類あります。

次のうち仲間はどれでしょう？



① なす ② にんじん ③ ゴーヤ

④ きゅうり