

# ベジタブルライフ

## ウリ

～みずみずしい清涼感を楽しむ夏野菜～

イラスト：小林裕美子

### 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月ごろ)
- 【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

### 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

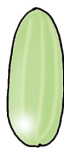
白ウリを代表とするウリは、ウリ科のつる性植物になる果実の総称で「マクワウリの変種」

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

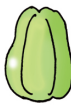
#### 白ウリ

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。肉質がしっかりしていて、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」の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。味はキュウリのように淡泊でみずみずしい



### 保存方法

冷暗所で保存が可能



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

なるべく早めに使い切つてね



使いかけは中の種とわたの部分をとり除き、ラップで包み必ず冷蔵保存

### ウリの子カラ

低カロリーでヘルシー



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

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

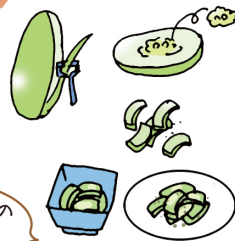
食物繊維

整腸作用や肥満予防に効果的

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 漬物やあえ物

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、硬い場合は薄くむくか縦じま状にむく。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



ガスパチョなどの冷製スープに

香りや癖がなく淡泊な野菜だけど……



断面をこすリ合わせる  
カットしてから水にさらす

### ウリのじみツ

#### 歴史

日本への渡来は奈良時代

#### 平安時代

『延喜式(えんぎしき)』  
『和名抄(わみやうしよう)』

#### 江戸時代

一般に普及した



当時から漬物などに利用されていたよ

#### ハヤトウリ

大正時代に米国から鹿児島県への名の由来は「薩摩隼人」から