第３５回野菜塾食材シート
★ うり系野菜 ★

うり系野菜の特徴

うり系野菜はほとんどが巻きひげをもつつる性の草本からなり、多くは熱帯に分布しています。きゅうり、ヒョウタン、ヘチマ、トウガン、テッポウウリ、ユウガオ、ニガウリ、などのみならずかぼちゃ、メロン、スイカもうり系野菜の仲間です。

それぞれの原産地を調べてみるときゅうりはインド、スイカはアフリカ大陸、かぼちゃは中南米、シロウリは南アジアと外国から伝わったものがほとんどのようです。

うり系の野菜は同じ畑で同じ仲間の野菜を毎年連続して栽培したときに生育が極端に悪くなったり、枯れたりすることがみられる連作障害という生育障害が出やすい野菜のひとつで、栽培にもひと手間かかります。

水分を多く含むものが多いため、体を冷やす作用があり、夏バテ予防にぴったりな野菜として昔から夏野菜の定番として親しまれている存在です。

白い色をしたゴーヤがあるのをご存じですか？

八百屋さんで偶然見かけたことのある方もいらっしゃるかと思いますが、白い色をしたゴーヤがあるのをご存知でしょうか？

包丁で切ってみると中まで真っ白。実はゴーヤには、濃い緑色、薄い緑色、白色と３色あり、白いゴーヤは他のものと比べて苦味が少なく、3色の中で一番ビタミンＣを多く含んでいるそうです。

どうも日本人は、色の濃い野菜のほうがどちらかというと栄養があるように思う傾向があるらしく、白いゴーヤはあまり普及しなかったと言われています。しかし白いゴーヤは苦みが少なくマイルドな味わいな上にビタミンＣも豊富ということで、ゴーヤが苦手な人にも一度は食べてみていただきたい野菜です。



「うりふたつ」とはこのこと！？　うり科の花　ご紹介！！

たくさんの種類があるウリ科の野菜や果物。
見た目が似ているものが多い仲間ですが、花の姿はどうでしょうか。
調べてみると、どの花もそっくり！「うりふたつ」とはまさにこのことかと思う程。
このほかズッキーニ、スイカ、ヘチマもそっくりな花を咲かせます。
ウリ科の花は写真のように5枚の花びらがくっついたような形が特徴で、大きさの大小はありますが形はどれも似ているようです。色は黄色だけではなく、白い花を咲かせる品種もあります。
ちなみに「うりふたつ」の語源は、うりを二つに割った断面がまったく同じだと言うことから言われ始めた言葉だそうです。花が似ているからではないようでした…。
開花時期は6～8月。夏の始まりを知らせる風物詩のひとつにしたいものです。

【きゅうり】



【メロン】



【ニガウリ】



【かぼちゃ】



☆旬の野菜のご紹介☆

ズッキーニ



● 特徴 ●

見た目はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間で夏の野菜として日本のスーパーでも見かけるようになってきました。特に南仏の野菜の煮込み料理「ラタトゥユ」には欠かせません。
肉質はナスに似ていて、油と相性の良い野菜です。炒め物や肉を使った料理にお勧めです。

黄ズッキーニ



● 特徴 ●

緑色のものと比べて生育に時間がかかる品種です。
緑色よりも皮が軟らかいため、風で葉先が皮を傷つけてしまうことがあり、均一に黄色の色を出すのが難しいそうです。
黄色のズッキーニは緑色のものに比べると種が大きめなので、消費者の好みが分かれますが、加熱しても色が鮮やかなため、色どりとして最適です。

冬瓜



● 特徴 ●

「冬の瓜」と書くトウガンは、冬が旬かと思われがちですが、れっきとした夏野菜です。保存に適し、まるごと冷暗所に置いておけば、冬まで日持ちするという意味からこの名がついています。
水分が多くむくみをとったり、熱を下げる作用があります。また、ビタミンCも豊富で身体の免疫力を高めてくれるので、夏バテした身体にも嬉しい食材です。

マクワウリ



● 特徴 ●

真桑瓜と書きます。
インドが原産で、古い時代から日本に伝わっている野菜です。
メロンの一種で、香りがあり、しっかりとした果肉が特徴です。
冷やして召し上がると暑さを忘れる美味しさです。
米俵のような円柱形で、メロンよりも果肉が硬く、洋なしのような食感があります。
今はあまり見かけることがありませんが、昔は夏の食べ物として重宝されていました。

ハヤトウリ



● 特徴 ●

上手に育てると、１株から１００個以上の実を収穫できることから、「センナリウリ」とも呼ばれています。
シャキシャキして歯ごたえも良く、味噌漬、酢の物、塩漬けなどいろいろな料理に使えます。

シマウリ



果実に縞模様があるのでシマウリと呼ばれています。
マクワウリと並んで、古くから大和盆地で継承されてきた瓜の一種です。
果実が熟しても糖を形成しないため甘くならないことも特徴で、お味噌汁に、また時には煮物として、そしてぬか漬けなどのお漬物としても利用されてきました。
緻密な肉質と独特の風味は漬物に加工されることで引き立ち、漬物への加工特性の高い品種といえます。

ハグラウリ



千葉県の特産野菜。希少価値が高くブランド野菜として取り扱われています。
果肉は白うりの中でも一番柔らかいといわれていて、歯がグラグラした人も食べることができるくらい柔かいことからこの名がついたそうです。
きゅうりのようなシャキシャキ感はありませんが、柔らかくクセのない味は虜になってしまう程。
浅漬けだけでなく、サラダや酢の物にも適しています。

ヘチマ



● 特徴 ●

日本で食べる習慣はあまりありませんが、若い実は柔らかく独特の風味の野菜として食べられます。
熟果の繊維は浴槽や食器洗いのスポンジとして、汁液は天然化粧水として重宝されています。

ゴーヤ



● 特徴 ●

正式名は「ツルレイシ」。「にがうり」とも呼ばれます。
独特の苦味と栄養価の高さから年々、人気が高まってきています。
加熱しても壊れにくいビタミンＣを豊富に含み、夏バテにも効果大。
夏の食卓に積極的に取り入れたい野菜です。

ユウガオ



● 特徴 ●

長細い形をした長ユウガオと丸い形をした丸ユウガオと2種類あります。
夕方から朝にかけて白い花が咲くのでこの名前が付いたそうです。
ほとんどがかんぴょうに加工されますが、沖縄ではかんぴょうにするよりも冬瓜と同じように煮物、汁物にしたり、炒め物、または生のまま胡麻和えなどにして食べられています。

ハネジューメロン



● 特徴 ●

主にアメリカやメキシコから輸入されています。
形は楕円形でネット（メロンの表面にある網目模様）はなく、表面はすべすべ。 果肉は乳白色又は薄緑色で多汁。果肉は厚くて大変食べごたえがあります。
糖度が12度から16度で、甘みの大変強いフルーツですが、その割にはさっぱりとした風味であることが特徴です。

スイカ



● 特徴 ●

夏と言えば「スイカ」と「花火」がまず連想されるほど、日本の夏の風物詩として定着しているスイカ。
４０００年も前にすでにエジプトでは食べられて、その頃は主に種を食用としていたとか。
原産地はアフリカの砂漠地帯。
土壌の適応幅は広く、高温で日当たりのよい場所が大好きな野菜です。

鈴かぼちゃ



● 特徴 ●

成熟する前のわずかな期間に収穫した貴重なかぼちゃで、その切り口はかぼちゃとは思えない澄んだレモン色をしています。生のままで食べるのが一番美味しく、ふかしたり、煮たりすると風味が生かされません。普通のかぼちゃは種は固くて食べられませんがこの鈴かぼちゃは種まで食べることができ、かぼちゃの栄養をまるごとたっぷりとることができます。
スライスしてサラダにして食べたり、塩漬けにしたりすると簡単に美味しく食べて頂けます。

コリンキー



● 特徴 ●

「コリンキー」は、別名「サラダかぼちゃ」と言い、果皮は鮮やかなレモン色で和・洋・中華・漬物など幅広く利用できる生で食べられるかぼちゃです。煮て食べてもホクホク感はありません。歯ざわりがよく、くせがないので、生でスライスしてサラダや漬け物にして食べると美味しいです。
果実の大きさは500～600g位で坊ちゃんかぼちゃと同じくらいの大きさです。かぼちゃというよりは冬瓜などと同じに捉えられることもあります。

そうめんかぼちゃ



● 特徴 ●

うり科かぼちゃ属のペポカボチャの一種で、ズッキーニなどと近い仲間です。金糸かぼちゃ、なます瓜とも呼ばれます。ゆでると果肉がそうめん状にほぐれる大変珍しい野菜です。
表面が固く、平らで色鮮やかなものが良質です。
味が淡白なので、だしを効かせ塩味をつける、酢の物にする、炒めて香辛料を効かせるなど色々な料理に向いています。

宿儺南瓜



● 特徴 ●

「すくなかぼちゃ」と読みます。
飛騨高山で栽培されている伝統品種で、非常に変わった形状から「鶴首」とも言われています。
皮が薄く、クリーミーな舌触りと甘さが特徴で、煮物のほか、ゆがいてサラダ・ソテー・コロッケ・スープなど幅広い料理に使われます。甘味が強いのでデザートにも向いています。

坊ちゃんかぼちゃ



● 特徴 ●

一つが約500ｇの手のひらサイズのミニかぼちゃ。
たんぱく質、ベータカロチン、糖質が、一般的なかぼちゃに比べて約3～4倍も含まれている栄養価の高い野菜です。
食味は普通のかぼちゃに比べてホクホクで甘く、ミニサイズなので使い切りが出来て便利です。
ラップしてそのまま電子レンジで8分加熱することで、ビタミンの豊富な皮やわたの部分も捨てることなく丸ごと食べることができます。

加賀太きゅうり



● 特徴 ●

瓜と見間違えそうなほど太いきゅうりで、1本の重さが600～800gもあります。普通のきゅうり5本分の量があり、別名をジャンボキュウリともいいます。
果肉は厚いがやわらかく、食味、日持ちがよいのが特徴です。

フリーダム



● 特徴 ●

いぼのない、香り高くおいしいきゅうり。
きゅうりの水分はいぼから蒸散しするので、いぼのないフリーダムはみずみずしさが長持ちします。
青臭みがなく、ほのかに甘くて歯ごたえもばっちり。味噌をつけてバリバリ食べるとそのおいしさがわかります。
また、イボがないので洗いやすい、という利点もあります。

四川きゅうり



● 特徴 ●

「四川」という言葉から、中国で生まれたかと思いきや、日本生まれのきゅうりです。
薄皮で、肉質がしまっており、歯切れがいいといわれる四葉キュウリの改良型。
大きさは普通の白イボキュウリと同じぐらいですが、 四葉と同様にシワが多くあります。
薄皮なため、日持ちが悪いという弱点もありますが、浅漬けには最適な品種です。