

きゅうり

旬 夏

和名：胡瓜 学名：*Cucumis sativus* L. 英名：cucumber

分類 ウリ科キュウリ属

原産地 ヒマラヤ山脈南麓



〔白いぼきゅうり〕

1 植物として

きゅうりはウリ科のつる性一年草で、一つの株に雌花と雄花をつける雌雄同株です。

原産地はインドのヒマラヤ山麓からネパール付近といわれ、3000年以上前に栽培化されました。紀元前に中国へ南方経由とシルクロード経由で持ち込まれ、それぞれ華南型、華北型に分化したとされます。

華南型は、皮が厚く苦味が出やすい黒いぼ種で、暑い夏を避け春の気候に適応したため、低温に強く春先から次々と採れる「春きゅうり」ですが、夏になると雌花が着かなくなります。日本には10世紀以前に渡来しましたが、各地に普及したのは江戸時代末期です。

華北型は、明治後期以降に定着した白いぼ種で、皮が薄く苦味が出にくい系統です。親づるよりも子づる孫づるに雌花が着きやすいため、収穫開始は遅いですが、夏中収穫が続く「夏きゅうり」です。現在はそれぞれの長所を持つF1品種が主流となっています。

2 作物として

きゅうりは栽培品種のほとんどが単為結果性で、受粉しなくても雌花が結実します。果実は40cm以上の長さになり黄色く熟しますが、日本では開花後10日前後に20cmくらいの未熟果で収穫します。

この段階の果実は、発育速度が最も大きい時期にあたるため、夏場などは1日で数cmも伸長します。そのため、規格外のサイズにならないよう朝と夕の2回収穫することもあります。

通常より若どりの10cm程度で収穫される「もろきゅうり」や花付きの「花丸きゅうり」などは、パック詰め出荷されます。

低温や土壌病害への対策として、かぼちゃなどを台木^{*}とした接ぎ木が行われていますが、ケイ酸吸収の少ないかぼちゃ品種を台木に使うと、きゅうり果面の白粉（ブルーム）が出なくなり見栄えがよくなるため、このようなブルームレス台木の利用が増えています。

なお、農薬と勘違いされることもあるブルームですが、本来ブルームはきゅうりにも人間にも悪いものではありません。

3 食材・商品として

きゅうりは、世界で広く栽培されている野菜の一つで、生食だけでなく、瓶詰めなど加工や加熱調理もされています。

日本では、未熟果を収穫（若どり）して生食用や漬物などで利用することがほとんどです。昔のきゅうりは、苦味が強くあく抜きが必要でしたが、現在は品種改良により苦味もあくも少ないものとなりました。

近年、鮮やかな緑色で生食用として見栄えが良い白いぼ種が好まれて多く出回っていましたが、最近は、産地が差別化を図るため、産直などでは黒いぼ種も出回っています。業務用きゅうりでは、洗浄が容易な「いぼなし」の品種も使われています。

^{*} 台木とは、病気に抵抗性を持たせ、収量を上げることを目的に接ぎ木する台（根）のこと。

主な

種類と特徴

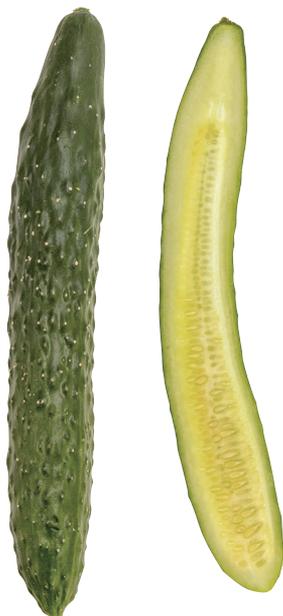
白いぼきゅうり

緑色が鮮やかで、皮が薄く歯切れが良いのが特徴の「白いぼきゅうり」は、日本での流通の大半を占めます。果肉がみずみずしく、水気が多い品種なので、生食だけでなく、どんな料理にも向きます。露地栽培のほか、施設栽培の普及により全国で生産され、一年を通して出回っていますが、おいしい季節は夏から秋にかけてです。



いぼなしきゅうり

いぼなしきゅうりは、従来のきゅうりに比べ、短く太めで果皮がやわらかく、みずみずしさが長持ちするという特徴を持っています。カット野菜に加工する場合、いぼが多いと雑菌が繁殖しやすいことから、外食やコンビニエンスストア向けとして、雑菌が付きにくい「いぼなしきゅうり」が導入されるようになりました。代表品種は、「フリーダム」で、出回りが多くなっています。

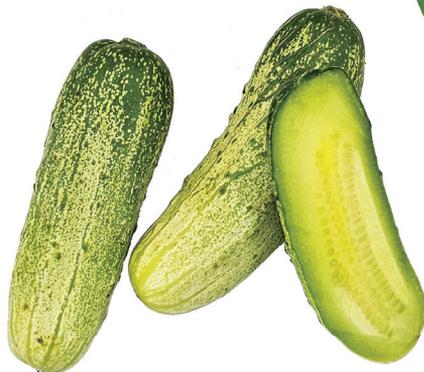


しせん 四川きゅうり

四川きゅうりは、四葉きゅうりを改良した品種で、白いぼ品種です。見た目はしっかりとした皮でかたそうですが、薄皮で歯切れがよく食感がパリパリとし、果肉はしっかりとしています。

うどがわら 鵜渡川原きゅうり

山形県酒田市亀ヶ崎地区に古くから伝わるきゅうりで、小型の黒いぼきゅうりで、江戸時代の頃に外国から伝播してきたシベリア種が元祖であるといわれています。果実は短い楕円形で緑色はあまり濃くなく、半分ほどから先端に近づくにつれ白色に近くなります。生食では独特の苦味がありますが、漬物としては形状や肉質がとても良好です。



黒いぼきゅうり

黒いぼきゅうりは、白いぼ系品種より早く日本に伝わった黒いぼ系品種です。「白いぼきゅうり」の旬の味には劣りますが、皮が厚く、味が濃いため、炒め物などの加熱料理に向いています。かつては、全国的に流通していましたが、生産量は減り、1960年代に市場が生食に適した「白いぼきゅうり」への転換を図ったことで、現在では九州、四国などでわずかに栽培されています。



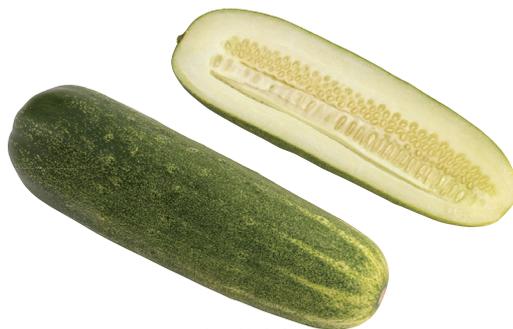
半白きゅうり

上部が緑色で、そこから先に向けてだんだん白くなります。一般的によく見るきゅうりより太めで、短く、いぼが黒色です。パリパリとした食感でサラダにも漬物にも向いています。



花丸きゅうり

長さ6~7cmで収穫し、花が付いた状態で出荷されるきゅうりで、品種ではありません。主にレストランや料亭など高級料理店向けに栽培され、料理のつまやあしらいに利用されますが、その黄色い花のかわいらしさで楽しませてくれます。用途によっては3cmほどの小さい物もあります。



かがふと 加賀太きゅうり

加賀野菜の一つです。白いぼで、直径が6~7cmと太くなります。果皮がしっかりとしており、日持ちがします。1つの株から十数個しか取れない貴重なきゅうりです。



畑からお店まで



定植直後の様子です。



定植後約2週間の様子です。



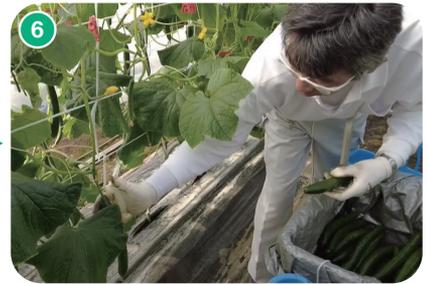
定植後1カ月半の様子です。収穫・出荷が始まります。



定植後2カ月ほどが出荷最盛期です。



定植後2カ月半の様子です。



いぼに傷がつかないように丁寧に手で収穫します。夏場は朝晩の2回収穫することもあります。



集出荷場で大きさや品質を揃えます。



各農家で箱詰めされたものを集出荷場に運んでくることもあります。



市場に向けて出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! シャキシャキとした食感でミネラルが幅広く含まれている野菜です。

きゅうりは、成分の大部分(95%)が水分ですが、ミネラルが幅広く含まれており、特にカリウムは、むくみの予防や利尿作用、高血圧の抑制効果が期待できます。夏の暑い日などには冷やしたきゅうりは水分補給にぴったりです。

また、きゅうりのヘタの部分を持ち、切り口をすり合わせてアクを抜くことをしますが、これは、きゅうりのヘタ付近に含まれる苦味のあるククルビタシンとギ酸を取り除いています。しかし、近年の研究では、このククルビタシンによりがん細胞の減少が確認されたという報告もあります。

きゅうりは、緑と白のコントラストが美しいためサラダには欠かせず、また食感が楽しい食材として漬物になるなど、生で食べられることが多いですが、炒め物など火を通しておいしくいただけます。

動画
配信中

収穫から出荷までの動画が観られます!



「きゅうり」が届くまで



主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

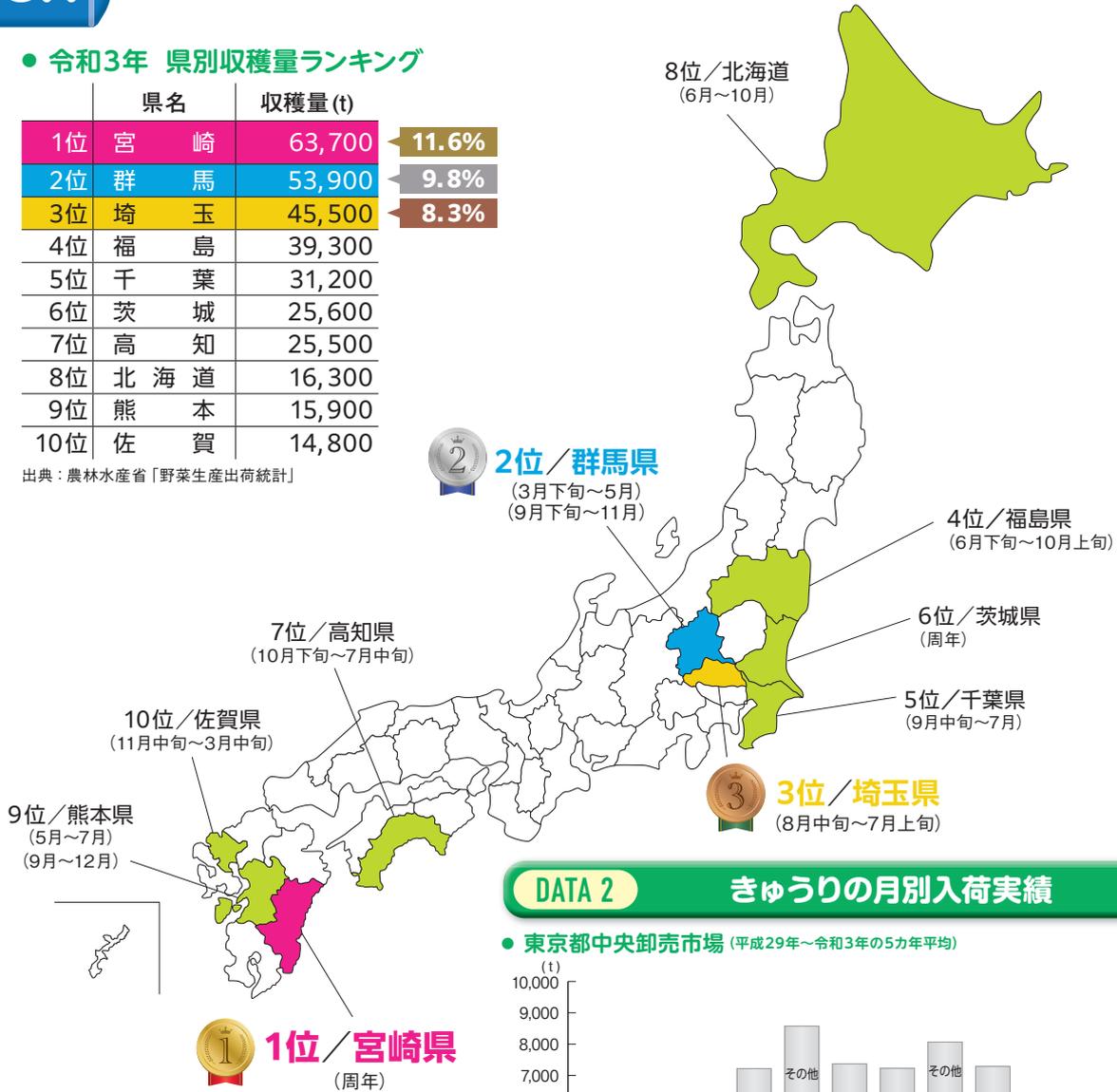
DATA 1

きゅうりの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	宮崎	63,700	11.6%
2位	群馬	53,900	9.8%
3位	埼玉	45,500	8.3%
4位	福島	39,300	
5位	千葉	31,200	
6位	茨城	25,600	
7位	高知	25,500	
8位	北海道	16,300	
9位	熊本	15,900	
10位	佐賀	14,800	

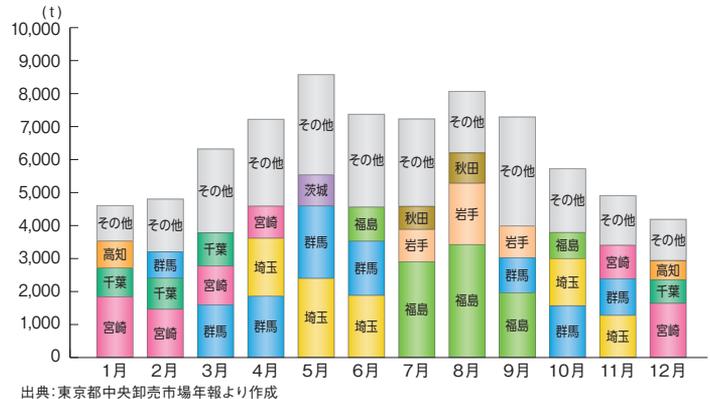
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2

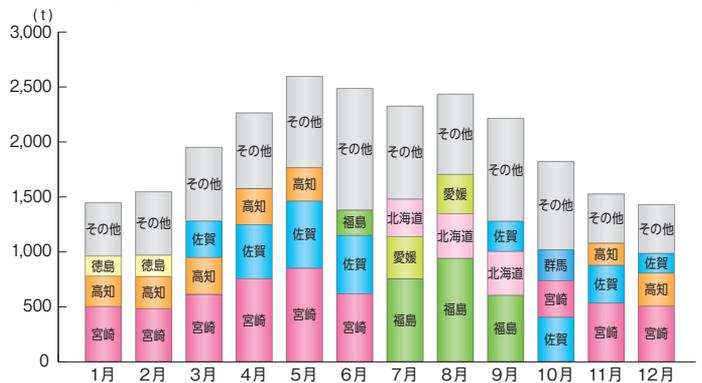
きゅうりの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 きゅうりの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

222g

購入金額

97円

※総務省「家計調査」(令和元年~3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶

