

# ゆるり 安心 食材探し ⑱

平山友美

住宅に囲まれた約千坪の畑。ここで青大と呼ばれる特大キュウリが育つ。県内の伝統野菜の一つで、大正初期から栽培されている。

伝統野菜に明確な定義はない。その地域の風土の中で栽培、利用されてきた在来品種のことをいう。量販店への流通が主流になって以来、多くの野菜は育てやすく大量生産に向

## 青大きゅうり

(福山市草戸町)

いた品種に改良されてきた。その結果、在来種はわずかな農家で作り継がれるだけになり、限られたところでしか手に入らなくなってしまう。農地の宅地化や後継者不足で栽培が絶えてしまった野菜もある。

人は85歳になる。その日の作業を終え、汗びっしょりになった谷口さんの傍らに収穫したばかりの青大。長さ30センチ、直径8センチほど、大きいものは1・2キロを超える。通常のキュウリの8倍はあるうかと、いうすんぐりとした姿にも愛嬌を感じる。色や形がふそろいで、自然に実ったままの姿だからだ。

## 農家3戸 在来品種守る



通常のキュウリを圧倒する風貌

頃といわれている。江戸時代末期に別の品種が持ち込まれ、その後、異なるタイプのキュウリが交雑を繰り返

しながら特徴ある品種を日本各地に生み出してきた。青大もそのうちのひとつと考えられる。同じく太くすんぐりとしたタイプに加

大部分が水分なので、熱中症の予防に効果的です。カリウムが含まれるので利尿作用も期待できます。微量のナトリウムやカルシウムも含むため、スポーツ後など、多量の汗をかいて疲れたときや夏休み中のおやつにするとうよいでしょう。

### 栄養アドバイザー

# 地元限定ずんぐり自然児



## 青大きゅうりの肉詰めスタミナスープ

<材料> 6個分

- 青大きゅうり 1本
- 豚ひき肉 200g
- ザーサイ(味付き) 20g
- 長ネギ(白い部分) 1/2本
- 春雨(乾燥) 30g
- オイスターソース 小さじ1
- かたくり粉 小さじ1
- 塩・黒こしょう 各適宜
- 水 600cc
- んにく 1かけ
- ナンプレー(または薄口ゆ) 大さじ2
- 長ネギの葉先・しょうが 各少々

<作り方>

①青大きゅうりは厚み約4センチの輪切りにして、皮をまだらにむきスプーンなどを使って

部分をくり抜く。  
 ②春雨は戻して1センチ切る。長ネギ、ザーサイ、んにくはみじん切りにする。  
 ③豚ひき肉をボールに入れ、オイスターソース、かたくり粉、しょうがを加えてよく混ぜる。  
 ④①のくり抜いた部分に③を詰める。  
 ⑤④を鍋に入れて、静かに水を大さじ2ほど加えて、弱火でゆっくり火を通す。  
 ⑥ナンプレーを加えて、火を止めてしばらく置く。味がよく染みる。

青大きゅうりは福山市内の一部スーパーなどで販売されている。少量なので購入の際は各店舗に問い合わせをするのを勧めます。

青大きゅうりは福山市内の一部スーパーなどで販売されている。少量なので購入の際は各店舗に問い合わせをするのを勧めます。



まずは、生で食べてみるをすすみます。しっかりとした味。炒めものは、味がよく染みてシャキシャキした歯応えが残る。冬瓜にも

日本フードアナリステ協会評議員 平山友美

月1回掲載します

スープのうまみをたっぷり吸って、あつあつホクホク。夏バテ解消にぴったりな一品。(撮影・天皇智則)