

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# 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：小林純美子

### 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月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維など

### 見分け方

種がとぎにしかた  
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

大き過ぎると熱し過ぎ  
で中が空洞になっている  
破損がある

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  
でマメウリの変種

キュウリやメロンと同じ  
ウリ科キュウリ属で、  
熱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

西洋型のような形の  
歯触りが良く淡泊でさ  
っぱりとした味わい。小ぶ  
りのものは皮が薄いの  
で、むかずに食べられる



#### ハダラウリ

20～30cm程度の円筒  
形で、白ウリの仲間。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

冷蔵所で  
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  
パーマ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  
使い切らねば



使いかけは中の種とわたの部分  
を取り除き、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



漬物

ご飯のお供に最適  
塩分過多には注意



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

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

#### 漬物やおえ物

縦半分にと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  
かかぬばむかむか  
薄切りにして塩もみを  
してから水気を絞る

食物の歯触りの  
良さが楽しめる

#### 加熱調理に幅広く利用できる



炒め物、蒸物、みそ汁など

がスパイチョなどの  
冷凍スプーンに

あけ置き



断面をこそす  
り合わせる  
カットしてから水にさらす

香りが癖がなく  
淡泊な野菜  
だけど……

### ウリのじみツ

#### 歴史

日本への導入は**奈良時代**

#### 平安時代

『延喜式(えんぎしき)』  
『和名抄(わみやうしやう)』

#### 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  
鹿児島県へ名の由来  
は「薩摩集人」から