

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

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
の由来は歯がざらざら
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
パーペーパー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



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。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



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
かかぬばねにむく
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

香りが癖がなく
淡泊な野菜
だけど……

あけ置き



断面をこそ
カットしてから水にさらす
り合わせる

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