



#### 【制作】

環境省福島地方環境事務所、環境省福島再生・未来志向プロジェクトチーム、環境再生プラザ

【協力·監修】

JA全農福島、JAふくしま未来、伊達市

環境省大臣官房環境保健部環境安全課、環境省地球環境局地球温暖化対策課脱炭素ライフスタイル推進室

- ●環境省福島地方環境事務所
- 福島県福島市栄町11-25 AXCビル
- ●環境省

東京都千代田区霞が関1-2-2

●環境再生プラザ

福島県福島市栄町1-31 Tel.024-529-5668 http://josen.env.go.jp/plaza/

2020年8月







■ 作:MOTOKO

GAPってなに? 進化する福島のきゅうり農家 🕮

▮作:にいまる

超絶料理下手がきゅうりレシピに挑戦! 223

✔ 作:ジョンソンともゆき

きゅうりは低カロリーで熱中症対策にも有効! 222

作:カメダ

## **クールビズ×キュウリビズとは・・・**

「クールビズ」とは、環境省が推進している、過度な冷房に頼らず 夏を快適に過ごせるような軽装や取り組みを促すライフスタイルのこと。 その取り組みの1つとして、身体を冷やす作用があるきゅうりなどの 旬な夏野菜を食べることを推奨しています。

「キュウリビズ」は、この「クールビズ」をヒントにしてJA全農福島が 考案した造語です。

現在では、東北6県(青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島)が一体となり、 夏が旬の東北産きゅうりの消費拡大のため、首都圏の量販店を中心に PR活動を行っています。



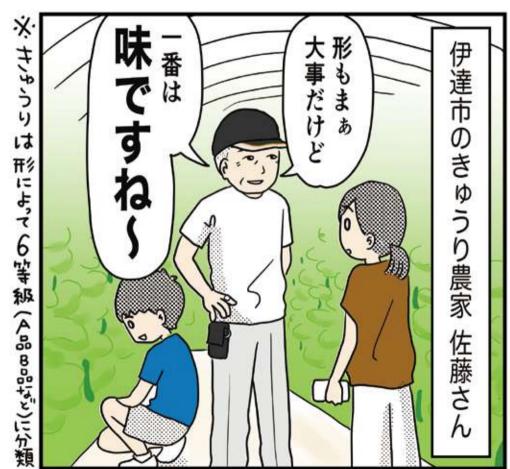




















# GAPってなに? 進化する福島の きゅうり農家

作:にいまる

# り、取材で何った伊達地区のきゅうり生産部会が/ 会日本農業賞を受賞しました!

福島県伊達地区きゅうり生産部会は、今年3月のJA福島中央会の臨時総会において、第49回日本 農業賞集団組織の部で優秀賞を受賞しました。





日本農業賞は、NHKとJA全中、JA都道府県中央会が主催して、日本農業の確立をめざし、意欲 的に経営や技術の改革に取り組み、地域社会の発展にも貢献している農業者と営農集団を表彰し ています。

出典:JAグループホームページより

- ●インドでは3.000年以上前から栽培。西アジアでも紀元前に定着。欧州には14世紀ころに 伝わった。日本へは10世紀ころ渡来。栽培が盛んになったのは江戸時代後期から。
- ●「黄瓜」が語源という説がある。完熟すると皮が黄色くなる。また、昔の日本では黄色く熟 したきゅうりを食用にしていた。
- ●通年出回るが、本来の旬は夏。露地栽培の方がハウス栽培より多くの ビタミンCを含んでいる。

出典:JAふくしま未来ホームページより















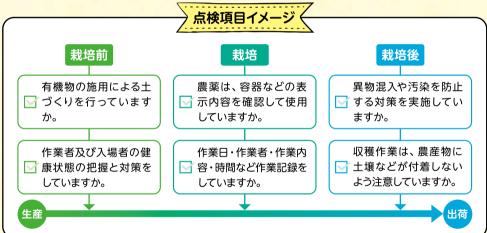


#### GAPってなに?進化する福島のきゅうり農家



----- GAPとは -----

Good (良い) Agricultural (農業の) Practice(行い) の略語で、農業生産工程管理と訳され、食の安全性を確保することが目的です。具体的には、生産の現場において、食品の安全確保、環境の保全、労働の安全などの観点から、安全に農業生産を実施するための管理ポイントを整理し、それを記録、検証して、より良い農業生産を行うことです。



より安全でよりおいしい食材をお届けするため

福島県は GAP日本 を目指しています!





# 超絶料理下手が きゅうりレシピに

挑戰!

26

## 作:ジョンソンともゆき

### 福島県は

# 夏秋きゅうり販売高(日 25



#### 日本一の産地

福島県内で生産される「夏秋きゅうり」の年間出荷量は8月上旬~中旬に最盛期を迎え、その販売高は2年 連続で日本一に輝いています!

#### おいしいきゅうりの見分け方

太さが均一で、持った時にずしりと重みがあり、色 つやの良いものを選びましょう。

イボのある品種は、イボがチクチクするくらい 尖っているものが新鮮です。



出典: JAふくしま未来発行コミュニティ誌 「ぐーがる」 より

### きゅうりでむくみ改善・疲労回復

成分の95%が水分でカリウムが比較的多く含まれ ています。

カリウムは利尿作用がありむくみ解消などが期待 できます。ぬか漬けにするとビタミンB1が増え、疲 労回復にも効果があります。









超絶料理下手がきゅうりレシピに挑戦!

# EPSDUDIE-REKNE









# 福島のきゆうりと理理仙人







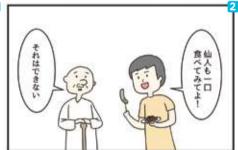


# 是ゆうりが真成しいハッピーエンド









# 皇ゆうり関連さんさん作る人









# きゆうりはか塩も 低カロリーで 熱中症対策にも 有効!

作:カメダ

## 

### きゅうりの 一本漬け

## 主材料 (4本分)

#### きゅうり……4本

・だし昆布…4gくらい (適当でいいです)

#### つけ汁

- ・米酢…大さじ2 ・砂糖…大さじ1
- ·塩······小さじ2 ·水······200ml

1.きゅうりはしましまに皮をむく。

2.だし昆布は4等分ぐらいに裂いておく

3.チャック式の袋につけ汁、昆布、1のきゅうりを入れて 一晩冷蔵庫に入れておく。

4.お好みできゅうりに割りばしを刺すとお祭り気分にな ります。

レシピ考案: Lynneさん ブログタイトル: The Lynne's Mealtimes II

### きゅうりと豆腐の 塩昆布和え

#### 主材料 (2人分)

- ・きゅうり…1本
- ・木綿豆腐…150g
- ・塩昆布……10g

ごま油……大さじ1 A 醤油……小さじ2

塩、こしょう…各少々

- 1.豆腐はキッチンペーパーで水気を良くふきとっておく。 2.きゅうりは細い乱切りにする。
- 3.ボウルにAを入れ、きゅうりと塩昆布を入れて混ぜ合 わせる。
- 4.3に豆腐を崩しながら入れ、全体にからめる。



#### 蛇腹切りきゅうりの シャキシャキナムル

#### 主材料 (2人分)

- ・きゅうり…2本 ・ごま油…大さじ1
- ニンニクのすりおろし …1/2片
- ・煎り白ごま…大さじ2



- 1.きゅうりは綺麗に洗い水気を拭いてヘタを切る。 塩を手に取りきゅうりにまぶす。
- 2.ポリ袋に入れて8時間以上浸ける。
- 3.冷蔵庫から取り出して、包丁を45度に傾けて薄く斜 めに切る。
- 4.きゅうりの蛇腹切りを乱切りに切ってごま油とニンニ クのすりおろしを混ぜる。塩少々を加え味を調える。 煎り白ごまを加え、器によそる。

レシピ考案: 吉村ルネ (Rune) さん ブログタイトル: Creative Cuisine

### きゅうりの ピリ辛炒め

#### 主材料 (2人分)

- ・きゅうり …2本(ななめ切り)
- ・豚バラ肉(薄切り)…180g
- A 「醤油…小さじ2 酒……小さじ2
- 片栗粉……大さじ1 ・ごま油……大さじ2
- ・キムチ……100g ・韓国のり…適量

- 1.豚バラ肉は食べやすく切ってAで下味をつけて、片栗 粉をまぶす。
- 2.ごま油を熱し、1を入れて炒め、火が通ったらきゅうり を入れて炒める。仕上げにキムチを炒め合わせる。
- 3.韓国のりを散らす。





きゅうりは低カロリーで熱中症対策にも有効!





きゅうりは低カロリーで熱中症対策にも有効!







# きゅうり」がおいしい選曲



ふくしまのきゅうりは県内各地で栽培されており、夏秋期の収穫量日本一の産地です。 食べた時のみずみずしさや、ぱりっとした食感は、夏の味覚の代表と言えるでしょう。

今でこそ栽培技術の進歩等で、1年中出回っているきゅうりですが、やはり夏が1番の 旬です。ふくしまのきゅうりは、大消費地に近い地の利を生かして、採れたての 新鮮さを食卓に届けられることが最大の魅力です。

#### きゅうりの効能

- ●体内の老廃物を排泄し、血液を浄化する効果があります。
- ●95%が水分なので、体温を下げる効果があります。
- ●多く含まれるカリウムは体内塩分排出を助ける 働きがあります。
- ●利尿作用があります。

#### 「きうり天王祭」

県内一の産地、須賀川市ではきゅうり産地ならではのお祭り"きうり天王祭"が毎年7月14日に開催されます。 2本のきゅうりをお供えし、護符代わりとして別の1本を持ち帰り、それを食べると1年間無病でいられると言われています。



きうり天王祭

### ききゅうりの原産地も

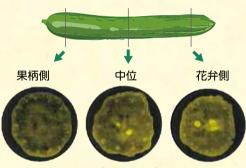
原産地はヒマラヤ山脈南部(インド北部)とされ、この地域で丸みを帯びたきゅうりの野生種が見つかっています。我が国への伝来時期ははっきりとしませんが、品種改良されて現在のようなさわやかな食味となり、全国各地に産地が広まりました。

### ⇒「きゅうり」に含まれるビタミンCは種子の周りや果皮の内側に多いぐ

きゅうりに含まれるビタミンCを部位別に測定した結果、果実の真ん中(中位)から 先端(花弁側)にかけて、また、種子の周りや 果皮の内側に多く含まれていることがわか りました。

ビタミンCは、コラーゲンの生成に必須の成分であるだけでなく、最近は抗酸化作用による様々な病気の予防効果が期待されています。

出典:福島県農業総合センター研究成果



明るく見えるほどビタミンCが多く含まれている

#### ≥「キュウリビズ」でPR€

JA全農福島が「クールビズ」をヒントに考案した造語です。キュウリビズのポスターを作成するなど、きゅうりの消費拡大を図ってきました。現在は東北6県で統一的なキャンペーンを展開しています。