

# 7月10日(水)



菊池のおいしい旬の味

## きくちさんデー



7月

# きゅうり

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。きゅうりはとてもみずみずしく、食感もパリパリしているので、生でそのまま食べることが多い野菜です。そのほとんどが水分のきゅうりですが、ビタミンCやAも含んでいます。夏バテ解消におすすめの野菜のひとつです。

また、生のきゅうりをひと手間かけてぬか漬けにすると、大幅にアップする栄養素があります。それはビタミンB1です。きゅうりは、いろいろな献立が楽しめます。



6月1日に植えられたきゅうりが実ついているところです。8月末ごろまで、収穫が続くそうです。

6月下旬、菊池市の辻さんの畑を訪問しました。きゅうりの芽つみをされているところです。芽つみをすることによって、元気なきゅうりが育ちます。



せいさんしゃ つじ  
生産者の辻さん

### ★クイズ★

### きゅうりになるのはどれでしょう？



こたえは、1の黄色い花です。2は、なす、3は、ピーマンになります。