

きゅうりが生まれたところ

きゅうりの先祖はインド北部、ヒマラヤ山脈のふもとで生まれたといわれています。

日本へはシルクロードを^{とお}って^{にほん} 千年以上も前に^{せんねんいじょう} 伝わった^{まへ} そうです。

熟^{じゆく} してくると黄色^{きいろ} くなるうりだから黄^きうり=きゅうりと呼ばれるようになったともいわれています。

日本ではサラダ、すの物^{もの}、つけ物^{もの}などにして食べますが、中国^{ちゆうごく} ではいため物^{もの}に、かん国^{こく} ではキムチに、アメリカではピクルス（すづけ）にして食べられることが多い^{おお} ようです。

昔のきゅうりは、まずかった？

約150年前まで、きゅうりは黄色^{きいろ} しく熟^{じゆく} した実^み が食べられていました。

このきゅうりは、歯ざわりが悪^{わる} く苦^{にが} みが強^{つよ} かったので、人気がありませんでした。

きゅうりが日本でよく食べられるようになったのは、江戸時代の終わ^{えど} りごろからです。

このころ苦^{にが} みの少^{すく} ないきゅうりが作^{つく} られるようになりました。

さらに、熟^{じゆく} す前^{まへ} の若^{わか} い実^み を食べるようになり、歯ざわりが良^よ くておいし^は いとよろこばれるようになりました。

きゅうりの仲間たち

きゅうりは、すいか、メロン、かぼちゃ、にがうりなどと同じウリ科^{おな} という野菜^{やさい} の仲間^{なかま} です。

きゅうりの中^{なか} にも、いろん^{しゆるい} な種類^{しゆるい} があり、ずんぐりとして太^{ふと} いもの、長^{なが} さが30cm以上になるもの、皮^{かわ} の色^{いろ} が白^{しろ} いもの、実^み の表面^{ひょうめん} にイボがないものなど、た^{しゆるい} くさんの種類^{しゆるい} があります。

ふと 太いきゅうり



しろ 白いきゅうり



なが 長いきゅうり



イボのないきゅうり



きゅうりの栄養！

きゅうりの実^み は、その成分^{せいぶん} の95%が水分^{すいぶん} となっています。

このため、きゅうりにも、いろい^{えいようぶん} ろな栄養^{えいようぶん} 分^{ぶん} がふくまれています^{りよう} が、その量^{りよう} はあまり多^{おお} くはありません。

ですが、きゅうりには、おしっこを^で 出^で やすくし、体^{からだ} の中^{なか} の余^よ 分^{ぶん} な塩^{えん} 分^{ぶん} を^{からだ} 体^{からだ} の外^{そと} に出^だ してくる大切^{たいせつ} な成分^{せいぶん} 「カリウム」がふくまれています。