

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^{まえ}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^{もの}物、つけ^{もの}物などにして食べますが、中国^{ちゆうごく}ではいため^{もの}物に、かん^{こく}国ではキムチに、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}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^はざわりが悪^{わる}く苦^{にが}みが強^{つよ}かった^{ので}、人^{にん}気^きがありませんでした。

きゅうりが日本^{にほん}でよく食^たべられるようになったのは、江戸^{えど}時代^{じだい}の終^おわりごろからです。

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^{まえ}の若^{わか}い実^みを食べるようになり、歯^はざわりが良^よくておいし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^{いぼ}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^が、その^{りよう}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}を体^{からだ}の外^{そと}に出^だしてくれる大切^{たいせつ}な成分^{せいぶん}「カリウム」がふくまれています。