

## 胡瓜のおはなし

自根栽培とは、「自根」とはその名の通り、種を撒いて自分の根から育った、オリジナルと言うべき胡瓜です。畑を管理するにはとにかく手間がかかり、収穫には人手がないと厳しく（特に夏場は恐ろしいスピードで成長するので、大きくなりすぎると出荷できなくなります）、育てるのに技術は必要です。昔の農家はもちろん、畑を持っている家庭ならどこでも作られていました。現在、市場に出回っている自根きゅうりのシェアは、全体の3%にも満たないと言われ、希少価値の高い「幻のきゅうり」という表現が当てはまるそうです。

自根きゅうりの特徴として、ブルームと言われる白い粉が付着しています。見た目は「農薬が付いてる」と誤認されることもありますが、これは水分の蒸発を防ぐため、胡瓜自身が出しているものであり、触ればチクツとするイボも、自然の乾燥防止剤と言われています。そしてきゅうりの約96%が水分なので、暑い夏の水分補給や、体を冷やすのには最適な食材です。ただ、胃腸が弱い人や冷え性の人は食べすぎに注意が必要です。さらにもう一つの成分にあるカリウムには利尿作用もあるので、膀胱炎や夏バテ防止にも効果があります。

一般に売っている胡瓜の栽培方法は、添え木栽培です。

カボチャに接ぎ木をした胡瓜です。つまり、蔓はきゅうりでも根っこはカボチャ。接ぎ木をすることで、病気に強い・収量が増える・イボが鋭くなく、光沢があり見た目キレイ…など、栽培は楽になりますが、きゅうり本来のおいしさは自根栽培した胡瓜比べると少し劣るようです。

これからも野菜大好きな子どもたちへ本物の野菜を届けていきます。

自根栽培胡

市販の胡瓜



自根栽培胡

