

## 連載コラム

>> 過去の連載コラム



### 第4回 キュウリを育ててみよう

>> バックナンバー

ミナちゃんやトックんと一緒に、ベランダや軒先など身近な場所で、野菜を育ててみませんか。3月のイチゴ、4月のミニトマト、5月の小玉すいかと野菜づくりの腕をあげてきたトックん。今月はキュウリに挑戦します。



ミナちゃん

自宅のベランダで野菜作りを楽しむ毎日。収穫した野菜を使った料理もお手のもの。野菜作りの初心者、トックんの指南役です。



トックん

ラグビーとおいしいものを食べることが大好き。ミナちゃんのベランダ菜園に刺激され、実はひそかに、ベランダ菜園での自給自足を目指している!？



キュウリは今、1年中手に入るけど、本当は夏の野菜なんだよね。



みずみずしい香りと、パリッとした歯ごたえの良さは、旬の時期ならではの。サラダにお漬物、もろきゅうに梅きゅう、炒めてもおいしいわよ。



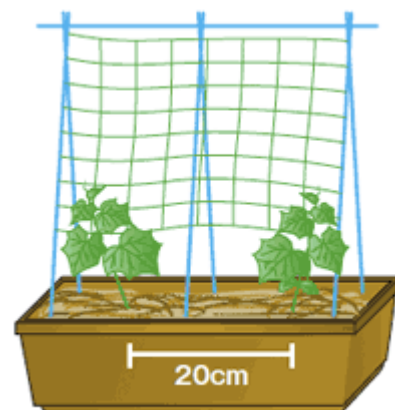
旬の野菜を自分で作れば、輸送や温室栽培で発生するCO2も減るし、エコにもつながるかな。

#### [1] 植え付け

茎が太く節間の短い接ぎ木苗を選び、深さ15cm以上のプランターに植え付けます。水は表土が乾いたらたっぷりと与えます。

キュウリは根が浅く水切れしやすいので、乾燥防止や保温のため、根元に敷きわらなどを施しても良いでしょう。

植え付けたら支柱を立て、つるをはわせるためのネットを張ります。



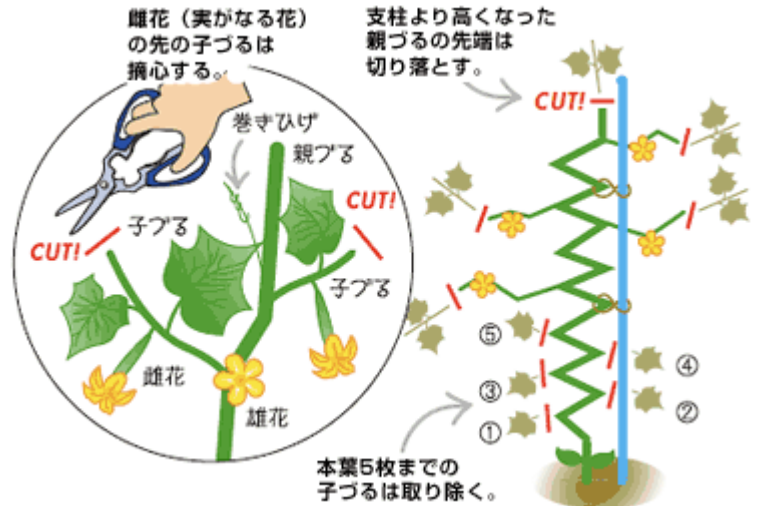
株と株の間隔を20cm以上空けて植え付ける。

## [2] 整枝(せいし)

つるが伸びてきたら、株元に近い子づるは取り除き、親づるを伸ばすようにします。葉が混みあって日あたりや風通しが悪くなると病害虫が発生しやすくなるので、わき芽や痛んだ葉は早めに取り除きましょう。10日～2週間に1回、液体肥料などの追加肥料を与え、開花したら水やりは朝晩行います。

## [3] 開花から収穫

子づるに雌花が咲いたら、花より先のつるは摘心し、実に栄養がいきとどくようにします。支柱より高くなった親づるの先端は切り落とします。開花後7～10日で収穫できます。収穫の目安は17～19cmですが、10cmぐらいになればみずみずしいキュウリが味わえます。



1日放っておいたら、お化けウリになっちゃったよ(しくしく)。



大きくなりすぎると株が弱ってしまうから、早めに収穫するのがポイントね。

## ベランダ菜園の ワンポイントレッスン

気温や湿度が高くなる6～7月には、害虫が発生しやすくなります。直接口に入れる野菜だからこそ、農薬などの化学薬品はなるべく使いたくないもの。手で取れる虫はまめにとり、大発生させないようにします。1週間に1～2度、薄めた木酢(もくさく)液や竹酢(ちくさく)液をスプレーするのもよいでしょう。

雨や水やり時のドロはねなどで、茎や葉が呼吸できなくなったり、土の中の有害な成分が野菜につき、病気になることがあります。根元に敷きわらや枯葉を敷くと、保温だけでなく、ドロはねによる病気などを防ぐことができます。

風通しや日あたりの悪い場所は、野菜の株が弱って病気になりやすくなります。ベランダで育てる場合、コンテナや鉢は隅を避け、すのこや台の上に置くなど、風の通り道を作るよう工夫してみましょう。



## ピリ辛でご飯によくあう キュウリの炒めものを作ってみよう

たくさん収穫できたら、炒めてたっぷり食べましょう。

キュウリと牛肉を、にんにくやねぎ、ゴマ、トウガラシといった薬味を加えて風味よく炒めます。



キュウリは太めに切って、水気をしっかり絞るのがポイント。  
生で食べるのとはひと味違った食感を楽しめるわ。  
ビールのおつまみにもオススメです。



### ＜キュウリの炒めもの 作り方＞

1. キュウリを縦四つ割りにし、約4cmの長さに切ります。塩小さじ1杯弱を混ぜ、しんなりしたらきつく絞ります。
2. 牛肉をせん切りにします。
3. にんにくとねぎはみじん切りに、白ゴマは炒って刻んでおきます。
4. 牛肉に、ねぎ、にんにく、白ゴマと、(A)を加え、よく混ぜます。
5. 4.の牛肉を鍋に入れ、はしで混ぜながら炒り煮し、キュウリを加えて味がしみるまで炒りあげます。

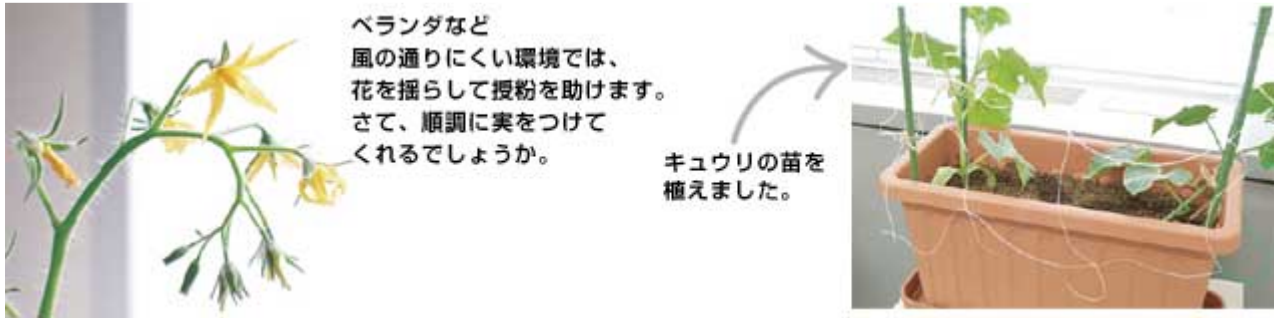
### 材料(二人分)

- ・ キュウリ 3本
  - ・ 牛肉赤身薄切り肉 100g
  - ・ にんにく 1片
  - ・ ねぎ 5cm
  - ・ 白ゴマ 大さじ1/2
- (A)
- ・ しょう油 大さじ1
  - ・ 砂糖 小さじ1/2
  - ・ ゴマ油 大さじ1/2
  - ・ 一味トウガラシ、コショウ 少々

### 編集部もコンテンツナ

### で野菜作りに挑戦！

4月号で植えたミニトマトにかわいい花が咲きました。



★この記事はケーヨーD2のグリーンアドバイザー監修のもと作成しています。ケーヨーD2 三田店：港区三田4-2-20 TEL.03(5442)5828

### [▲このページのトップへ](#)

| [個人情報保護について \[PDF\]](#) |


### Kissポート財団

(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティーぷらざ

電話：03-5770-6837/Fax：03-5770-6884

お問い合わせ：fureai-info@kissport.or.jp

 [Kissポート財団について](#)



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。  
当財団の許可なく複製、転載は出来ません。