



みずみずしい夏の野菜

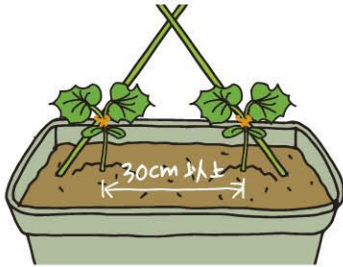
# キュウリ

キュウリの語源は「黄瓜(きうり)」だといわれており、かつては黄色く熟した実を食べていました。原産地はヒマラヤ地方で、およそ3000年前には栽培されていたことがわかっています。その歯ごたえとみずみずしさから、サラダや漬物などに非常に人気の高い野菜です。



## 1 植え付け

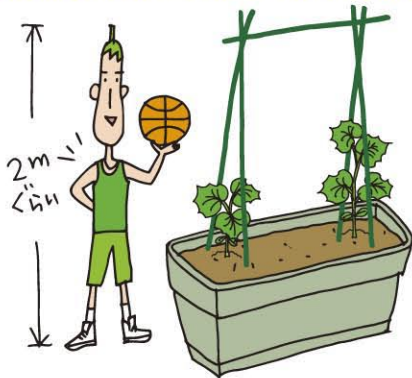
地面よりやや高めに植え付け、すぐに仮支柱を。



浅く広く根を張るキュウリには、大型サイズのプランターを用意します。苗を植え付ける時は、少し大きめの穴を掘り、根鉢をほぐしながら地面より高くなるようにします。植え付け後は、すぐに仮支柱を立てます。

## 2 支柱立て・追肥

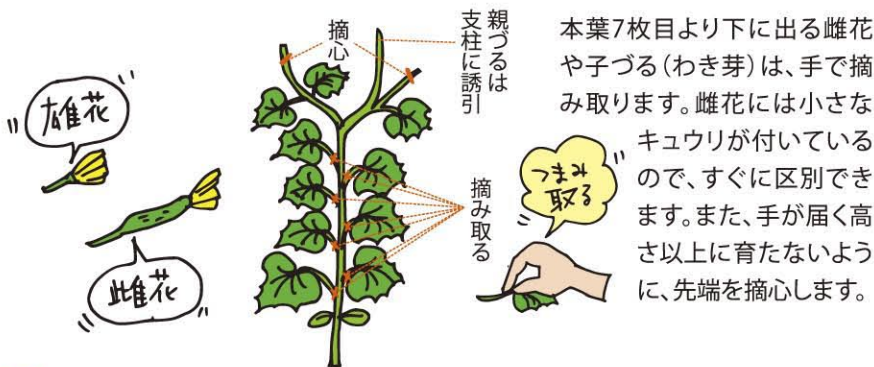
しっかりと支えられる支柱を立てる。



キュウリは丈が高くなるので、弦が伸び始める前に支柱を立て、麻ひもで誘引します。実がなるとかなり重くなるため、しっかりとした支柱を組むようにしましょう。植え付け2週間後から、定期的に追肥を行います。

## 3 摘果・摘心・子づる取り

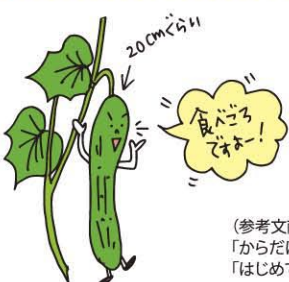
余計な葉や花、弦を取ることで、栄養を集中させる。



本葉7枚目より下に出る雌花や子づる(わき芽)は、手で摘み取ります。雌花には小さなキュウリが付いているので、すぐに区別できます。また、手が届く高さ以上に育たないように、先端を摘心します。

## 4 収穫

収穫時期を過ぎると味が落ちるので注意。



20cmほどの大きさになったら収穫します。収穫が遅れると味が落ちるので注意しましょう。

(参考文献)  
「からだに優しい野菜の便利帳」(高橋書店)  
「はじめてのやさしい野菜づくり60種」(新星出版社)ほか

### 用意するもの

- 鉢底石
- プランター (容量30L以上・深型タイプ)
- 追肥用肥料(化成肥料)
- 培養土
- 苗

### 栽培カレンダー



### 栽培のポイント

- 乾燥に弱いので、水やりは定期的に行い土を乾かさないように。
- 葉の表面が白くなる「うどんこ病」を発病したら、被害を受けた葉を取り除き、風通しを良くする。
- 収穫が遅れると、株への負担が大きくなるので注意する。

### ここに注意

発芽後の芽にタネの殻が付いていると、子葉が変型し生育に影響するので、早めに除去しましょう。

### キュウリの栄養成分

キュウリは95%以上が水分ですが、カリウムを多く含んでいます。カリウムには利尿作用があり、むくみ解消に効果があります。

