



食べてみて！

丸  
ごと

歴史感じるいわき伝統野菜

小白井きゅうり

発行元：いわき市農業生産振興協議会

お問合わせ：(事務局)いわき市 農林水産部 農政流通課

Tel 0246-22-7470

## 小白井きゅうり栽培の歴史

いわき市の川前町小白井地区において、明治時代から地元で親しまれてきたといわれており、現在でも、川前町の数軒の農家によって自家採種により大切に受け継がれています。  
【旬の時期】 7月～8月

## 「小白井きゅうり」って、 ここが良いんです！



「小白井きゅうり」は、見た目が特徴的で、黒いイボと上部が淡い緑色で下半部が白色です。若い果実は果皮がやわらかで、シャキシャキと歯切れが良く、大きいものは漬物や加熱調理に適しています。料理人の方からは、普通のきゅうりよりも青臭さが少なく食べやすいとの評価をいただいています。

## きゅうりで夏バテ予防！

カリウムを豊富に含んでおり、利尿作用や体内水分量を調整してくれるため、むくみ解消にも効果があります。また、きゅうりの成分は96%が水分できており、身体を冷やす働きがあるため、夏バテ予防にも効果が期待できます。

## ここを、Check！

選ぶポイントは、重みがあって全体にハリがあり、なるべく太さが均一のもので、両端が固いものを選んだ方が良いでしょう。イボがゴツゴツととがっているものが新鮮。水気をふき取りラップかポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。



いけ産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



## 小白きゅうりのカルパッチョ



### 材料 (2~3人分)

- ・小白きゅうり：適量
- ・塩：適量
- ・粉チーズ：適量

### one point

塩とチーズで食べるキュウリは  
夏バテ予防にも最適で  
爽やかな味です。

### つくりかた

- ①小白きゅうりをスライサーで薄くスライスする
- ②スライスしたきゅうりを皿の上に並べる
- ③きゅうりに塩と粉チーズをふりかけて完成

HAGI フランス料理店  
オーナーシェフ  
萩 春朋



いけ産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



## 小白きゅうりのおろしだれ



### 材料 (2~3人分)

- ・小白きゅうり：2本
- ・しょうゆ：80 cc
- ・みりん：100 cc
- ・酒：80 cc
- ・砂糖：15g

### one point

冷しゃぶやステーキ、  
蒸し魚など、何にでも  
使える万能ソースです。

### つくりかた

- ①小白きゅうりは皮・種も一緒にすりおろす
- ②鍋にみりんと酒を入れて火にかけ、  
アルコールをとばす
- ③②にしょうゆ・おろした小白きゅうり・砂糖  
を入れ、2割程度になるまで煮詰めて完成

美味いもん屋 わ多なべ  
オーナーシェフ  
渡邊 達也



いわき産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



## とまらないごはん



### 材料(2~3人分)

- ・小白きゅうり：5本
- ・みりん：180cc
- ・しょうゆ：180cc
- ・酢：180cc
- ・砂糖：少々
- ・にんにくのみじん切り：小さじ1 (5g)
- ・オリーブ油：大さじ2 (24g)
- ・立て塩※：水500ccに塩15g

### つくりかた

- ①小白きゅうりは縦に半分に切り種を除き、5ミリの斜め切りにする
  - ②①は立て塩に一晩漬けておく
  - ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかける
  - ④にんにくを焦がさないように弱火で加熱する
  - ⑤みりん・しょうゆ・酢・砂糖を加え沸かす
  - ⑥⑤が冷めたら、絞った小白きゅうりを入れ3日漬け込んで完成
- ※立て塩とは、塩を溶かした水のごとで、通常は海水程度の3%前後の塩辛さにし、野菜や果物の色止めや保存、漬物等に用います。

### one point

ごはんとの相性抜群で、その名の通りごはんがとまらなくなります。

NISHI'S KITCHEN

オーナーシェフ

西 芳照



いわき産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



## 小白きゅうりと燻製イカの和え物



### 材料(2~3人分)

- ・小白きゅうり：3本
- ・燻製イカ：80g
- ・すし酢：大さじ2 (30g)
- ・オリーブ油：大さじ1 (12g)
- ・黒こしょう：適量

### つくりかた

- ①小白きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする
- ②燻製イカは食べやすい大きさにちぎる
- ③ボウルに①と②を入れ、すし酢とオリーブ油を回しかける
- ④よく混ぜ合わせ、時々上下を返しながら冷蔵庫で冷やす
- ⑤器に盛りつけて、黒こしょうを振りかけて完成

### one point

おつまみにする時には、黒こしょうを強めにするのがオススメです。

管理栄養士

吉田 真紀子

いわき産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



## 小白きゅうりといろいろ野菜のカーレースープ



### 材料 (2~3人分)

- ・小白きゅうり：3本
- ・ベーコン：80g
- ・人参：1/2本
- ・椎茸：5枚
- ・玉ネギ：1個
- ・トウモロコシ：1本  
(缶詰でもOK)
- ・水：800cc
- ・固形コンソメ：2個
- ・塩：小さじ1 (6g)
- ・カレー粉：大さじ1/2 (6g)
- ・こしょう：適量
- ・パセリ：お好みで

### つくりかた

- ①小白きゅうりは皮をむいて縦半分になり、種をくり抜いてさらに縦半分になり、1cm角くらいに切る
- ②人参はいちょう切り、玉ネギ・椎茸・ベーコンは①の大きさに合わせて切っておく
- ③鍋に水・人参・椎茸を入れて火にかける
- ④沸騰したら、コンソメ・小白きゅうり・玉ネギ・ベーコンを加える
- ⑤野菜に火が通ったら、塩・こしょう・カレー粉を入れる
- ⑥芯から外したトウモロコシを入れ、ひと煮立ちしたら完成
- ⑦お好みでパセリのみじん切りをかける

### one point

豆の水煮やマカロニなどを加えれば  
ボリューム満点のスープに。

管理栄養士  
吉田 真紀子



いわき産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



# 小白きゅうりの唐揚げ



## 材料 (2~3人分)

- ・小白きゅうり：2本
- ・塩：2g
- ・黒こしょう：2g
- ・にんにくすりおろし：3g
- ・生姜すりおろし：3g
- ・片栗粉：適量
- ・お好みでスパイス  
(カレー粉、香草、ケイジャン等)

## つくりかた

- ①小白きゅうりを乱切りにし、キッチンペーパーで断面の水分をよく取る
- ②ビニール袋に、切った小白きゅうり・黒こしょう・にんにくすりおろし・生姜すりおろしを入れる
- ③ビニール袋のきゅうりをよく揉み、片栗粉にまぶす
- ④180℃の油で3分、まわりがカリッとするまで揚げる
- ⑤油をよく切ったら、きゅうりに塩を振りかける  
※お好みでスパイスをかけると、より美味しくなる
- ⑥お皿に盛りつけて完成

## one point

お好みでスパイスをかけるとより風味が引き立ち、おいしく召し上がっていただけます。



RED&BLUE CAFE  
チーフシェフ  
畠山 優人

いわき産  
伝統野菜  
「小白きゅうり」  
を使ったレシピ



## 小白きゅうりのチャプチェ風



### 材料(2~3人分)

- ・小白きゅうり：1/2 本 (50g)
- ・緑豆春雨：50g
- ・豚コマ肉：50g
- ・しめじ：1/4 バック (20g)
- ・玉ネギ：1/4 個 (30g)
- ・人参：1/5 本 (20g)
- ・サラダ油：少々
- ・おろしにんにく  
：小さじ 1 と 2/3 (8g)
- ・おろし生姜  
：小さじ 1 と 2/3 (8g)
- ・豆板醤：小さじ 2/3 (4g)
- ☆調味料 A
- ・料理酒：小さじ 1 (5g)
- ・しょうゆ：大さじ 1 (18g)
- ・砂糖：小さじ 1 (3g)
- ・中華スープ：110ml

☆仕上げ用 B

- ・ごま油：大さじ 3/4 (9g)
- ・いりごま：少々

### つくりかた

- ①緑豆春雨は水につけて戻しておき(1~2時間程度)、調理前にザルで水気を切っておく
- ②小白きゅうりは、縦半分にし1cmくらいに斜めにスライスする
- ③しめじは石づきをとりほぐし、玉ネギ・人参はそれぞれ細切りにする
- ④フライパン(テフロン加工のフライパンが良い)にサラダ油を入れ、豚肉を入れて半分ほど火が通ったら、おろしにんにく・おろし生姜・豆板醤を入れて炒め、香りを出す
- ⑤春雨以外の材料をフライパンに入れ、さらに炒める
- ⑥⑤にAを入れて、水気を切っておいた春雨を入れて汁気を春雨に吸わせていく
- ⑦汁気が無くなってきたらBのごま油を入れ、軽く炒め合わせる
- ⑧お皿に盛り付け、いりごまを振りかけて完成

### one point

小白きゅうりのみずみずしさと食感を堪能できる中華です。



中華キッチン 茉莉花  
オーナーシェフ  
玉置 雅博