

うり

果
菜
類

播磨の特産野菜

古くから日本に伝わるうりは、
浅漬け、塩漬け、味噌漬け、奈良漬け、鉄砲漬けなど、
漬物として食される文化が強く残っています。
御津のあおうりはしまうりの仲間。
伝統野菜の「べっちんうり」と「網干メロン」は、
まくわうりの仲間です。

主
な
出
荷
時
期

6月～9月

うりはナトリウム(塩分)を排出する作用があるとされるカリウムを含んでいます。



姫路の夏の味覚 “網干メロン” 生産者の技で伝統を受け継ぎ

西播地域の瀬戸内海沿岸地域は江戸時代から伝統的にうり類の栽培が行われてきました。“網干メロン”（写真下の右・中）は大正時代から姫路市網干地域で栽培されてきた、まくわりの一種。小ぶりの楕円形の果実は、ほんのり甘く、さっぱりとした後味で、姫路の夏の味覚として地元で親しまれています。

生産者は、前年に大きくておいしい実を選び、種を取っておきます。このように地元では、良い品質の種を代々受け継いで、伝統野菜の品種を守っています。

露地での地這栽培が一般的

ですが、ハウス栽培も盛んです。つるを誘引して立てて栽培するため、果実が地面に着かずに汚れません。果実が良く見えるので、ちょうど熟した頃を見計らって収穫するため、おいしい網干メロンを出荷することができます。食べ頃に収穫されているので、そのまま冷やして食べるのが一番。さっぱり系なのでサラダに入れても美味です。

大正10年頃が栽培の始まりといわれており、昭和2、3年に“網干メロン”として出荷が始まりました。昭和10年頃に品種の選抜改良が行われました。



御津のあおうり

御津で栽培されているうりは“御津のあおうり”（写真上の左）として知られ、しまうり群の中の黒門系。青果と加工原料の兼用種で長円筒型。1kg前後の未熟なものを収穫し、大阪・姫路市場、地元直売所に出荷されます。たつの市御津町干拓地では昭和56年（1981年）に愛知県犬山市の産地を視察し、導入されました。うり類は中近東の砂漠地帯が原産地であることから、干拓地の砂地ほ場の栽培に適しています。兵庫県認証食品に認証されています。

購入の問い合わせ

網干メロン

JA 兵庫西 姫路臨海営農センター TEL.079-273-0351
姫路大同青果（果実部） TEL.079-224-3613

御津のあおうり

JA 兵庫西 揖龍営農生活センター TEL.0791-66-3111

明石市／加古川市

東播



東播磨地域だけで栽培される 夏の風物詩「ぺっちゃんうり」

東播地区の特産である「ぺっちゃんうり」は、古くから加古川

を中心として明石市にかけてのみ栽培されている、非常に珍しいうりです。熟すほどに果肉は黄色く甘みが増し、切った時のコントラストが鮮やかで、メロンのような風味があります。

表皮が布地のピロード（別珍）の光沢に似ていること、また果実に爪を立てたとき「ぺっちゃん」という音で収穫期を判断したことから、この名が生まれたといわれています。

露地栽培が中心で、6月上旬～9月下旬に出荷されています。

ます。

昔は生食用として栽培されていましたが、現在は漬物用として栽培され、少し甘みのある浅漬けに適しています。

伝統の浅漬けのほか、スライスしたときの色合いが非常に良いのでサラダにもぴったりです。

東播地区は瀬戸内海に面した温暖な気候条件で全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれていることから、野菜栽培に適しています。



伝統野菜が焼酎に

明石市内の酒造会社では、明石の伝統野菜を使った「別珍うり焼酎」を作っています。完熟した甘いぺっちゃんうりを原料にしており、香りも華やかで、甘みを感じることができる焼酎になっています。

購入の問い合わせ JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787



生のままや漬物が定番、加熱して料理の幅を広げる



青瓜と 干し海老と 板春雨の 煮込み

材料/4人分

青瓜	1個
干し海老	20g
板春雨	20g
にんにく	1片
しょうが	2g
中華スープ	150cc
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	少々

① 青瓜は皮をむき、中の種を取り除いて1cm幅の棒状にカットし、油通しをする。② 干し海老、板春雨は水で戻しておく。にんにくは油できつね色に揚げる。③ ②のにんにくとしょうが、水切りした干し海老を炒め香りを出した後、スープを入れ、青瓜、板春雨も加える。④ オイスターソース、塩、砂糖で味付けし、板春雨と青瓜が柔らかくなるまで煮る。

青瓜の パリパリサラダ

材料/4人分

青瓜	1本(約400g)
ささみ	2本
たくあん	25g
すりごま	小さじ2
酢	大さじ5
だし(かつおと昆布)	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3

① 青瓜は縦半分に切ってスプーンで種を除き、厚さ3mm程度の薄切りにし、ザルに並べ天日で約4時間干す。(※カラカラではなく、表面が乾く程度の半干し状態にする) ② ①をさっと水洗いして、乾かし具合によって30分程度水に浸け、水気を絞る。③ ささみは筋を除き、塩少々、酒大さじ1をなじませ、電子レンジ(600W)に2分30秒かける。そぎ切りにし、レンジ加熱して出てきた肉汁をささみに絡めておく。④ ごく薄切りにしたたくあんと②・③を合わせ、すりごま、混ぜ合わせた⑤を加え調味する。

