

## ヘチマ料理

ヘチマは95%が水分であり、この水分はヘチマ水と同じでミネラルが豊富で、うま味が凝縮されています、この水分を逃さないように食することがポイントです、煮汁と一緒にとる料理が多いのは、このためです。

また、ヘチマにはかぜ・五十肩・痔・湿疹・せき・乳汁不足・腰痛・リウマチなど多くの相乗効果があると言われ、特に現代人の不足しがちな、食物繊維を大量に含んでおり整腸作用もあり、夏ばて防止などにもとても効果があります。

### 《和風料理》

#### 加熱調理～ヘチマ田楽、鰹節醤油掛け

##### 【作り方】

1. ヘチマは5センチに切り、皮を桂剥きします
2. ヘチマを皿に置き、サランラップで包みます
3. 電子レンジに入れ、5～7分間加熱します
4. おでん用味噌や鰹節と醤油をかけて食べます

#### ヘチマおでん、関東煮

##### 【作り方】

1. ヘチマは5センチに切り、皮を桂剥きします
2. ヘチマをおでん鍋に入れます。
3. 味噌おでんまたは関東煮風に食べます。

### 《沖縄風食べ方》

#### ナーベラーンブシー（ヘチマのみそ煮）

##### 【材料】（5人分）

- ・ヘチマ 500～1,000g
- ・豚三枚肉（バラ肉）
- ・にら数本
- ・人参適量
- ・木綿豆腐半丁（2分の1）
- ・油大さじ3
- ・味噌大さじ3
- ・だし汁（かつおだし）100cc
- ・酒大さじ3
- ・砂糖適量（お好みで無しでも良い）
- ・卵1個
- ・削り節 1/4カップ
- ・ごま油大さじ1

##### 【作り方】

1. ヘチマは皮を桂剥き、一口大の斜め切りにします。
2. 豚三枚肉は1cm幅の短冊切りにします。
3. 豆腐は2センチ角に切っておきます。手でちぎっても良い
4. 味噌はだし汁、酒、砂糖で溶いておきます。
5. 鍋に油をしき、豚肉を炒め、ヘチマを入れて強火で炒めます。
6. ヘチマがしんなりしてきたら、他の野菜や豆腐を入れさっと炒めます。
7. だし汁で溶いた赤味噌とかつおぶしを入れ、卵を入れて10分ほど煮込んでできあがり。

最後に削り節、ごま油をかけると香りが良い。最後に煮立てずにさっと炒めるとヘチマの歯ごたえがよく、ナーベラーチャンプルになります。

### 《鹿児島風食べ方》

鹿児島では、沖縄と同じくみそ煮として同じように食べますが、もっとヘチマそのものを味わう食べ方があります。

#### 酢味噌かけ

##### 【材料】

- ・ヘチマ 200g
- ・砂糖大さじ1
- ・味噌小さじ1
- ・酢大さじ3

##### 【作り方】

1. ヘチマの皮を桂剥き、3センチの輪切りにしてゆでます。



2 ヘチマが透き通ってきたら、ヘチマの水を切り酢味噌をつけて食べます。

### そうめん汁

【材料】（4人前）・ヘチマ 300g ・そうめん 100g ・煮干のだし汁 4カップ ・さつま揚げ 2枚 ・薄口醤油大さじ 3 ・酒大さじ 1 ・塩少々

#### 【作り方】

1 ヘチマの皮を桂剥き、1センチの輪切りにしておきます。

2 そうめんは、やや固めにゆでておきます。

3 煮干のだし汁でヘチマを煮たて、しんなりしてきましたら薄口醤油、酒、塩で味をととのえ、さつま揚げ、そうめんを加えていただきます。

#### 《中華風食べ方》

### ヘチマスープ（基本スープ）

【材料】（4人前）・ヘチマ 300g ・ねぎ（1cm くらいの長さに切る）5本 ・しょうが（せん切り） ・サラダ油大さじ 3杯 ・水カップ 1 ・片栗粉少々 ・塩少々 ・調味料 ・ごま油大さじ 1杯

#### 【作り方】

1 ヘチマの皮を桂剥き、一口大に切っておきます。中華鍋にサラダ油を熱し、ねぎとしょうがを炒めます、焦げないように気おつけましょう。2次にヘチマを加えしんなりするまで炒めたら水を加え鍋にふたをかけて3分待つ。

3 塩、調味料、ごま油を加えて、最後に水溶き片栗粉を流し入れて、とろみをつけ出来上がり。

この作り方の2にハマグリやアサリ、イカ、えび、たこなどの海産物を合わせるととてもおいしくいただけます。

#### 《一夜漬けなど》

・ヘチマの皮を桂剥き、薄めの輪切りにして、市販の一夜漬けの素につけ完全に漬かりきる前に食べましょう。ヘチマの香りとつるつとした 独特な食感が味わえます

・ヘチマの皮をむき薄めの輪切りにして、軽く煮てお湯を切り冷やしてから、鰹節、しょうが醤油、ポン酢などかけていただきます。

・そのほかに、産地では、天ぷら、野菜炒め、味噌汁の具など夏野菜として茄子と同じような料理法で食べています。

#### 《問い合わせ先》

株式会社 昭和企画 〒492-8439 愛知県稲沢市七ツ寺町 70 番の 4

TEL (0587) 36-3271/FAX (0587) 36-0361 URL <http://www.showakikaku.co.jp>

E-mail [info1@showakikaku.co.jp](mailto:info1@showakikaku.co.jp)