



皮がきれいな緑色をしていて新鮮なものが良い

強く握ったり、物が当たると皮が黒ずむことがある

鹿児島の伝統野菜のひとつ

# ヘチマ

水分が多く、適度にカリウムを含んでいます。

- 旬 6月～8月
- 主な産地 喜入地域

**保存方法**  
新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すれば1週間ほど日持ちしますが、なるべく早く食べる方がよいでしょう。

食材のうま味と甘酢で暑い夏でも食欲増進

## 目安 30分 ヘチマと魚の甘酢炒め

材料 (4人分)

- |                 |   |                     |
|-----------------|---|---------------------|
| 魚(シイラ).....300g | B | 砂糖.....大さじ5         |
| 薄口しょうゆ...小さじ2   |   | 酢.....大さじ3          |
| 酒.....小さじ1      |   | 濃口しょうゆ.....大さじ3     |
| 片栗粉.....大さじ5    |   | 酒.....小さじ1          |
| 揚げ油.....適量      |   | 鶏がらスープの素.....小さじ1/2 |
| ヘチマ.....500g    |   | 塩.....ひとつまみ         |
| 干しシイタケ...4枚     | C | 片栗粉.....大さじ1        |
| タケノコ(水煮)...100g |   | 水.....大さじ1          |
| タマネギ.....200g   |   |                     |
| ニンジン.....50g    |   |                     |
| ピーマン.....30g    |   |                     |
| 油.....大さじ3      |   |                     |



【作り方】

- 一口大に切ったシイラに、Aをふりしばらくおき、片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる。
- 干しシイタケは水でもどしておく。すべての材料を一口大に切り、ニンジンは下ゆでしておく。
- 中華鍋に油を熱し、シイタケ、タケノコ、タマネギ、ヘチマを炒める。タマネギ、ヘチマが透き通ってきたらニンジン、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③に①の魚を加え、Bで味をととのえ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

**ポイント** 魚はしょうゆ・酒で下処理し、臭みを取っておく。



目安 20分

## 伝統の味わい ヘチマと豚バラ肉のみそ煮

【作り方】

- 豚バラ肉は4～5cm幅に切る。ヘチマは皮をむき、大きめの乱切りにする。豆腐は水気を切り、8等分に、葉ネギは3cmの長さに切る。ショウガは薄く切る。
- 鍋に油を熱し、ショウガと豚肉を炒め、ヘチマを加えさらに炒める。
- ②にだし汁、豆腐を入れヘチマに火が通ったら、Aを加え最後に葉ネギを加える。

材料 (4人分)

- |               |   |              |
|---------------|---|--------------|
| 豚バラ肉.....200g | A | 砂糖.....大さじ1½ |
| ヘチマ.....600g  |   | みそ.....大さじ1½ |
| 豆腐(木綿).....1丁 |   |              |
| 葉ネギ.....10g   |   |              |
| ショウガ.....10g  |   |              |
| 油.....大さじ1    |   |              |
| だし汁.....100cc |   |              |
| 酒.....大さじ1    |   |              |

**アレンジ** みその代わりにしょうゆを使ったアレンジも楽しめます。

## 食育MEMO



葉ネギ

旬：6月～9月  
主な産地：桜島地域

薬味やトッピングとして食卓でも大変出番が多い野菜。ハウス栽培もあり通年を通して食べられます。ビタミンのひとつ「葉酸」を多く含み、そのほか、カロテン、ビタミンC、カルシウムも豊富で栄養価の高い緑黄色野菜といえます。