

## 鶴ヶ島市親子ヘチマ（ナーベラー）料理教室資料

沖縄料理研究家・高山厚子

### 《えっ？ヘチマって食べられるの？？？生でも、炒めても美味しいよ！》

沖縄では、ヘチマの事をナーベラーといい、ゴーヤーと並んで夏野菜の王様です。食べる野菜なのです。

冷房などのない時代、亜熱帯の沖縄では、藤棚のように、屋根にゴーヤーやヘチマを這わせて、木陰を作り、その下にイスなど置いて、おじいちゃんたちは囲碁を、子どもたちはゴザを敷いて、ママゴトなどをしていました。

練馬の我が家のヘチマの花とベランダを覆うように育ったゴーヤーの棚



### 《ヘチマって、どんな野菜なの？》



熱帯アジア原産の一年生つる性植物。雌雄同種で、花は鮮やかな黄色。食用にするのは熟す前の若い果実。花が先っぽについている位がいいです。繊維ができる前なら、太くても、大きなものでも、種ごとおいしく食べられます。

沖縄では、市場やスーパーマーケットでは売り切れになる位の人気商品です。熟すると繊維が多く、タワシなどに利用される。また、ヘチマは水分が多く、サポニンや硝酸カリウムを多く含み、化粧水にも使用されています。

### 《さあ？どんな料理に変身するかしら？》

ヘチマの特徴は、水分が多く、ほんのり甘みがあります。

その水分のことを沖縄では、ドウジルと呼んでいます。炒めるときに、このドウジルがほんのり甘みを出しておいしいのです。