

## 《ヘチマを食べる前にご注意くださいたいこと》

### 注意① 食用ヘチマであること

観賞用ヘチマは食べられない品種がありますので、食べられる品種かどうかを確認してください。

※「ヘチマ・プロジェクト」として、令和5年6月10日以降に配付したヘチマは、「太ヘチマ」という品種で食べられます。



### 注意② 食べ頃のサイズ

食用にするのは熟す前の若い果実。繊維ができる前なら、大きなものでも種ごと美味しく食べられます。太くなりすぎると、繊維が硬くなり食べられなくなります。（ヘチマたわしにすることが出来ますので、実が茶色く枯れるまで収穫せず、見守ってください。）

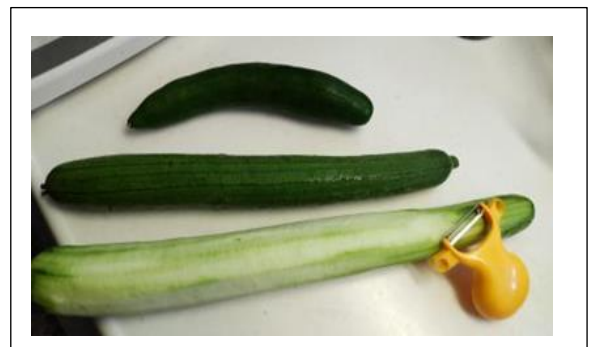
食べ頃の目安としては、ヘチマの長さは問わず、花が枯れて実から取れる頃で、キュウリの太さ2倍くらいのものまでを目安に収穫してください。

### 注意③ 皮は硬いので、むいてください。

ピーラー（皮むき器）を使うと簡単にむけます。

種はキュウリと同じように食べられます。

一番上は、キュウリです。（大きさ比較） →



## 注意④ 切った後に酢水で洗うとよい。

皮をむいた後、そのまま食べることはできますが、ヘチマはナスと同様に変色しやすいので、変色を防ぐために、酢を少し振りかけておくか、酢水で洗う。また、酢水で洗うことにより、青臭みも抜けます。

ヘチマは柔らかいので、優しくすすぐように洗い、キッチンペーパーなどで水気を取ってからお召し上がりください。



## 《食べ方について》

ヘチマは、皮をむけば種ごと、生でも、煮ても、焼いても食べられます。味に苦みやくせが無いので、和風、洋風、中華どの調理方法にも合います。ただし、火が通りやすいので加熱しすぎないようにしていただいたほうが美味しいと思います。



2023年8月2日に開催した親子ヘチマ料理教室で、作った料理です。公開レシピをご覧ください。