

## ◀ ヘチマの味噌炒め ▶

### 材料（4～5人分）

- ① ヘチマ 中1本 ②サバ味噌煮缶 大1 ③絹豆腐の厚揚げ 1丁  
④ネギ 少々

その他 ごま油 大さじ1、酢少々、(味噌 大さじ2、砂糖 小さじ1)

\*味噌と砂糖は好みで加える。

\*ウインナー等を入れてもおいしい。

### 下準備

ヘチマは、ピーラーで皮をむき、半分に切り、5ミリ位の厚さに切り、酢を少し振りかけておく。又は、酢水で洗う(ヘチマはナスと同様変色しやすいので防ぐため)厚揚げは1口サイズに切り、小ネギは、細かく刻んでおく。ウインナー使用の時は、好みの大きさに切っておく。

### 作り方

- ① フライパンにごま油を引き、豆腐とサバ缶(汁ごと)を入れ炒める。
- ② 次に、ヘチマを入れて、好みで味噌・砂糖を加え、更に炒める。フタをして蒸すような炒め方でも良い。(あまり炒め過ぎないこと。)ヘチマの煮汁が美味しいので、汁ごと器に盛り付ける。
- ③ 最後に、小ねぎを散らす。



ご飯にかけても美味しいですよ! (ヘチマ丼)

## ◀ 生ヘチマの胡麻ドレッシング和え ▶

### 材料（5～6人分）

- ① ヘチマ 1本、ツナ缶 小1、胡麻ドレッシング適量 他 酢少々

### 作り方

- ① ヘチマは、皮をむく(出来たら、ピーラーではなくて、包丁の先でこそげとると、緑色が残って良い。縦半分に切ってから3ミリ位の厚さに切って、酢水で洗う。  
② ツナ缶を上のにのせ、胡麻ドレッシングをかける。



**ヘチマはくせが無いので、様々な食材との相性が良いです。  
ツナ缶の他に、ハムや煮豆などと和えてみてください。**

## ◀ ヘチマのみそ汁 ▶

**中の具材はお好みで。**

食べる前のみそ汁に、薄く半月切りしたヘチマを入れるだけ。  
ネギのような扱いです。



**煮込まないのがコツです。**

## ◀ ヘチマの天ぷら ▶

### 作り方

- ①ヘチマはピーラーで皮をむき、5ミリ位の厚さに切る。
- ②天ぷら粉を少なめの水で溶き、厚めの衣で揚げる。



ヘチマには水分が多いので食べる寸前に揚げるとよいが、冷めても美味しい。

加熱することで、ヘチマの甘みが引き立ちます！

天ぷら粉の代わりに、ホットケーキミックスを使うと、甘い揚げ菓子になりますよ。



## ◀ ヘチマステーキ ▶

輪切りにして、油を引いたフライパンでそのまま焼いたり、肉を挟んで焼いたり。ハンバーグの中に入れるのもいいですね！



肉や油との相性も良く合いますので、色々とお楽しみください !!