

What is "Haebaru Beauty"?

はえはる美瓜 びゅうり〜 ってナニ?

南風原町で生産された食用ヘチマを

「はえはる美瓜(びゅうり〜)」と呼んでいます。

名前の由来はヘチマは昔からお肌にいいと言われていることから

“美=Beauty”+“瓜”=美瓜(びゅうり〜)

ヘチマのツルツとした食感を連想させる美味しそうな名前でしょ？

南風原町は食用ヘチマの生産が盛んです！！

水分の多いヘチマは夏場の野菜として県内で広く食されています。

しかし、最近ではハウスヘチマで冬場も生産されていて、

一年通して食することができるんです。

夏のヘチマ畑では黄色の花が咲き、

緑と黄色のコントラストがきれいなんですよ。



びゅうりーくん



南風原町
HAEBARU-Town

沖縄県島尻郡南風原町字兼城686番地 南風原町役場 産業振興課

TEL 098-889-4163 FAX 098-889-7657

✉ H8894430@town.haebaru.okinawa.jp

<http://www.town.haebaru.lg.jp>

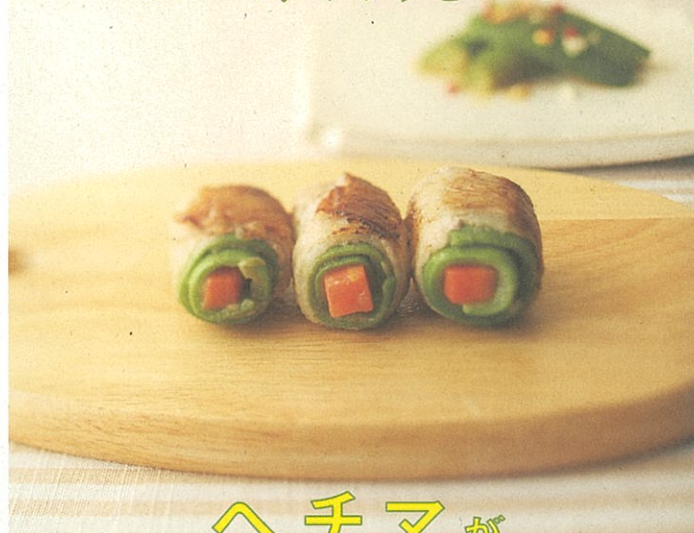
南風原

検索

It's so delicious!

HECHIMA RECIPE

— ヘチマレシピ —



ヘチマが
こんなに美味しいなんて！

「ヘチマの里 南風原町」で大絶賛のヘチマレシピ7選！

ナーベラーのバーニャカウダ

材料 | 2人分

ヘチマ…1本
季節の野菜(大根・人参・パプリカなど)…適宜
オリーブオイル…100cc
おろしニンニク…10g
シーザードレッシング(市販)…50cc
塩…少々

作り方 |

1. ヘチマは薄く皮をむき、輪切りやスティック状に切っておく。
2. バーニャカウダをつくる。鍋に1以外の材料を入れ、温める。
3. 2に、生のヘチマを付けて食べる。

山川ナーベラーの1本漬け

材料 | 2人分

ヘチマ…1本
にんにく…1かけ
ショウガ…1かけ
麵つゆ…100cc
酢…大さじ1
水…大さじ2

作り方 |

1. ヘチマは薄く皮をむく。
2. ニンニクとショウガは薄くスライスしておく。
3. 漬けだれと1のヘチマ1本をビニールに入れて空気を抜き、冷蔵庫で一晩漬ければできあがり。一口大に切って皿に盛る。

ナーベラーのピーナツ酢味噌和え

材料 | 5人分

ヘチマ…300g
ロールイカ…200g
キュウリ…100g
塩(湯がき用)…少々
だし汁…約1/2カップ
白みそ…100g
ピーナツバター…100g
酢…大さじ2
砂糖…大さじ4

作り方 |

1. ヘチマは縦二つ割りにして5mm程度に半月切りにし、塩を加えた湯でさっと湯がき、氷水にさらした後、水気を切っておく。
2. イカは薄くスライスし、さっと湯がいて水気を切っておく。キュウリも細長く食べやすい大きさに切っておく。
3. 調味料に好みの固さになるくらいだし汁を加えながら混ぜ合わせ、1と2と和えてできあがり。

Hechima Bagna cauda

Hechima Ippon Dake

Hechima Sumizone

Bakudan Beaury



ばくだんビュウリ

材料 | 3人分

ヘチマ…3〜4本
天ぷら油…適量

〈つゆ〉

醤油…50〜70cc
水…150〜200cc
にんにく…3〜4個
生とうがらし…3〜4個
酢…小さじ2
顆粒だし…半袋

作り方 |

1. ヘチマは薄く皮をむいて、縦4等分にして食べやすい長さに切り、タオルペーパーで水気をとる。
2. つゆを作る(ニンニクはつぶし、生とうがらしはハサミで切る)。
3. 熱した天ぷら油に少し焦げ茶になるまで強火で揚げ、2のつゆに入れてできあがり。

材料 | 4人分

ヘチマ…中1本
薄切り豚肉…4枚
人参…中1/4本
塩…少々
コショウ…少々
油…大さじ4
片栗粉…少々

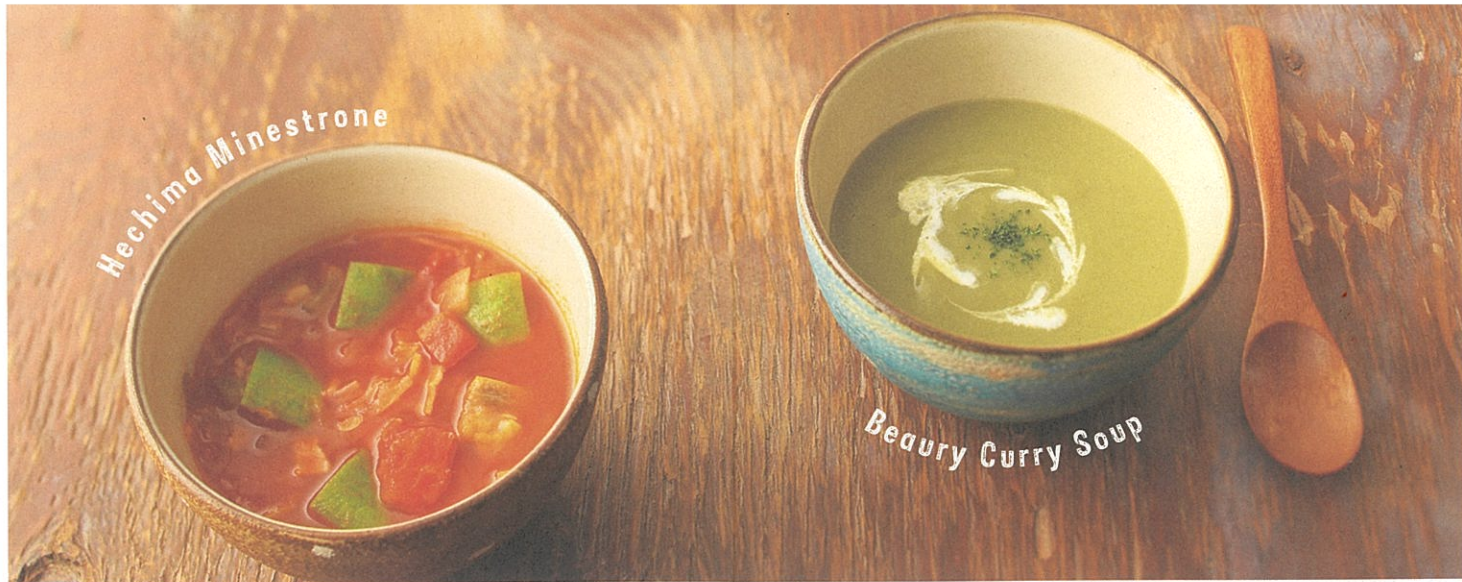
作り方 |

1. ヘチマの皮をむき、縦に4等分し、中の種を取り除き、熱湯に塩を少々入れ湯がき、水気を切っておく。
2. 人参は1cm幅で長さ5cmくらいの拍子木切し、ゆがいておく。
3. まな板に塩コショウした豚肉のスライス1枚をおき、その上に1をおいて、更に2を置き、くるくる巻き、豚肉の最後に片栗粉をつける。
4. フライパンに油を入れ、3の巻き目を下にして入れ、こんがり色よく焼く。

Hechima Butanikumaki



ナーベラーの豚肉巻き



ヘチマのミネストローネ

材料 | 3~4人分

ヘチマ…2本
玉ねぎ…1個
キャベツ…1/4個
薄切りベーコン…4枚
トマトホール缶…1缶
スープの素…1個
水…カップ2
油…大さじ2
塩・コショウ…お好みで

作り方 |

1. ヘチマ・玉ねぎ・キャベツは約1cm角に切る。薄切りベーコンは、約1cmの短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、野菜とベーコンを入れ、中火でよく炒める。
3. 野菜がしんなりしたら、鍋に水とトマトホール缶を加え、煮立ってきたらスープの素1個を入れる。
4. フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして、約10分煮込んでできあがり。

びゅうりー

美瓜カレースープ

材料 | 3~4人分

ヘチマ…2本
玉ねぎ…100g
じゃがいも…100g
バター…大さじ1/2
カレー粉…少々
水…カップ1と1/2
スープの素…1個
生クリーム…大さじ4~5
塩・コショウ…お好みで

作り方 |

1. ヘチマと玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき、薄切りにする。
2. バターで玉ねぎとじゃがいもを炒め、水とスープの素を加えて柔らかくなるまで煮る。
3. 2にヘチマとカレー粉を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 粗熱をとり、3をミキサーにかける。
5. 4を鍋に移して温め、生クリームを加えて塩・コショウで味を調える。

もっと／

"Hechima" is okinawan local vegetable!

ヘチマについて知ってほしい!



○ヘチマの栄養

ヘチマは水分が豊富で低カロリーな食材です。ヘチマの水分には清暑作用があり、夏場は脱水予防にも効果的。また、**ヘチマサポニン**という成分が含まれており、咳を沈める効果や抗酸化作用、コレステロール抑制などの効能もあるようです。他にも、**葉酸**が豊富で、ビタミンの不足しがちな妊婦や高齢者などにいいと言われています。

ヘチマの栄養成分(100gあたり)

エネルギー	16kcal
水分	94.9g
タンパク質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	3.8g
カリウム	150mg
カロテン	44μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	5mg
葉酸	92μg
食物繊維	1.0g

〔日本食品標準成分表〕より

○ヘチマの下ごしらえ

〈皮むき〉

ヘチマの皮はピーラーなどでむきます。和え物にする時は、包丁で皮をこそぐと鮮やかな緑が残り彩りが綺麗です。



ヘチマに対して刃を90度に立ててスライドさせ固い皮をこそぐ。

〈切り方〉

ヘチマと言えば輪切りにして調理するのが一般的ですが、いろいろな切り方をすると調理のアレンジが広がります。

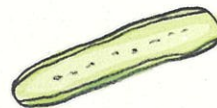


輪切り

一般的な切り方。
大きく食べごたえがある。



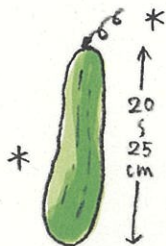
短冊切り・乱切り
炒めものや和えものに。



薄切り

薄く切ると他の具材を巻いたりできる。

○ヘチマの選び方



ヘチマの旬は5月～9月ですが、近年沖縄では年中収穫できるようになりました。沖縄でヘチマが最も栽培されている南風原町のスーパーでは、年中購入することができます。

新鮮なヘチマを選ぶには、皮をチェック! 傷が無く、黒ずんでいない綺麗な緑色をしているヘチマを選びましょう。また、大きくなると筋がでてきてしまうので、20～25cm程度のヘチマが食べごろです。