



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

E-mail. H8894430@town.haebaru.okinawa.jp

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

南風原

検索

平成28年度 南風原町農産特産品販売促進事業委託業務



へちまの本

The Book of Hechima



へちまを好きにな〜れ



hechima love



へちまの本

The Book of Hechima

この本は、へちまが好きになる本。
さあ、へちまが好きになる
魔法をかけましょう♪

ハーバルナーブラービューリー〇※□△...

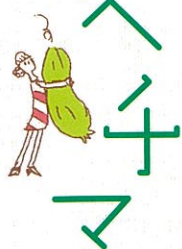
へちまを好きに
なれ♪



恋

して

マ



ヘチマって食べられるの？

えっ！おいしいの？！

そんなヘチマに恋する機会がなかった

アナタのために。

食用ヘチマ生産沖縄県内一の沖縄県南風原町が
ヘチマの魅力を伝えるミニ本を作りました。

健康や美容にうれしい栄養成分やなるほど雑学、
手塩にかけて育てている農家や
県内外で活躍中の野菜ソムリエからのメッセージ、
あ、おいしそう！って作ってみたいくなるレシピ、
沖縄観光のときに立ち寄りたくなるお店まで、
ヘチマのみずみずしいパワーを
すみずみまで、たっぷり紹介していきます。
これを読めばきっと、ヘチマLOVEなきもち、
湧いてくるはずです。



Hechima



CONTENTS

- 04p **ヘチマってすごい 01**
ヘチマの美容効果と栄養のお話
- 06p **ヘチマってすごい 02**
知ってました？ ヘチマうんちく♪
- 08p **シニア野菜ソムリエ 徳元 佳代子コラム**
- 09p **南風原町のヘチマ「はえばる美瓜」**
- 10p **生産者の想い**
- 12p **ヘチマの下ごしらえ**
- 13p **ヘチマのレシピ**
 - 14pヘチマのチジミ風オムレツ
 - 16pナーベラーのクラムチャウダー
 - 18p肉巻きビュウリ
 - 20pナーベラーメン
 - 21pヘチマのステーキたこ焼き風
 - 22pヘチマのうまとろ煮
 - 23pはえばる美瓜のグリーンカレー
 - 24pはえばる美瓜の生ハムピアフリッター
- 25p **ヘチマ料理が食べられるお店**
 - 26pキッズ レストラン カナカナ
中華料理 金門飯店(きんもんはんてん)
 - 27pよしや食堂
居酒屋&割烹 やまかかわか
 - 28pかすりくらぶ
ファーマーズマーケット南風原 くがに市場

01

ヘチマってすごい♪

●どんな栄養素が含まれているの？

カリウム、カロテン、ビタミンC、葉酸、食物繊維など、健康や美容にうれしいビタミンやミネラルを含みます。また、女子のキレイをキープしたいきもちも、たっぷりの水分で応援！低カロリーーってのもいいよね♪



●化粧水としての歴史も！

ヘチマの茎を切ってからとる「ヘチマ水」は、昔から「美人水」と呼ばれ、化粧水として利用されてきたよ！9月上旬から中旬、中秋の名月の頃だと一晩で2リットルくらい採取できたといわれているよ♪



美容と健康のお話

●沖縄で愛され続ける夏野菜！

ヘチマは、長寿沖縄の夏の食事を支えてきた伝統的農産物のひとつ♪ウリ科で原産は熱帯アジア。沖縄へは江戸時代の初め頃に伝わったと言われているよ。なめらかな食感とやさしい甘みで人気なんだよ！



●おいしいヘチマの選び方

開花から2週間くらいの若い実が食べ頃なの♪表面には傷がなく、黒ずんでいない鮮やかな緑色で、しっかりと硬さを感じられるくらいのものが新鮮。20～25cmくらいのものがおすすめよ♪



20～25cm程度が食べごろよ

02 ヘチマってすごい♪

●ヘチマ、沖縄では「ナーベラー」!

ヘチマのことを沖縄では「ナーベラー」と呼ぶことを知っていましたか?ヘチマの繊維を利用したタワシでの「ナービアラヤー(鍋洗い)」が変化して、というのが、その由来のようだよ。

知らなかった〜♪



●アジアではどんなふうに使われているの?

ベトナムでは豚肉やマッシュルームと一緒に炒めたり、インドではカレーの具材に、台湾では蛤とスープにしたり、など、さまざまな調理方法で使われているよ!旅行に行ったときにはぜひ食べてみてほしいな♪



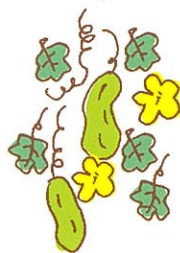
*南風原町役場総務課の発信「はえばるNET-ナーベラー」から

知ってました?ヘチマのこと。



●緑のカーテンで夏の省エネ、エコにも!

夏場の暑さ対策にも、ヘチマは大活躍!ツル性の植物の特徴を活かして、建物の壁面を覆えば、日差しよけや目かくしになるので、窓を開けることができ、風通しがよくなるので自然と省エネにつながるよ♪



●南風原町は食用ヘチマ生産沖縄県内一!

沖縄県内で生産される食用ヘチマの約3割は南風原町産です♪。そして、なんと、市町村別の生産量では沖縄県内一!全国の皆さんに南風原町産「はえばる美瓜」をお届けしたいと、町をあげて取り組んでいるよ。



※平成24年~平成26年 県推計値より

シニア野菜ソムリエ

徳元 佳代子先生の

ヘチマ料理で楽々 カロリーダウン



沖縄の夏野菜として愛されてきた「ヘチマ」。親から子へと受け継がれてきた家庭の味「ナーベラーンプシー（ヘチマと豆腐の味噌煮）」が大好きという方も多いと思いますが、カレーなどスパイシーなものに合わせたり、チーズをのせてグリルするのもおすすめです。水の代わりにヘチマの水分を利用して作るカレーは甘味とコクが増します。また、グリルしたり天日に干すことで土臭さが和らぎ、うまみが凝縮されます。カリウムが豊富で、100g中わずかに16kcalと低カロリーなもの魅力。どんなに食べても太りにくいヘチマは皆様の健康にも役立つ野菜です。



Tacoヘチマ



ヘチマ料理教室♪

南風原町のブランドヘチマ

はえばる**美**瓜 びゅうり〜

食用ヘチマの生産量沖縄県内一の南風原町では、おいしい南風原町産ヘチマを「はえばる美瓜（びゅうり〜）」と名付けて町内外へアピールしています。美・Beauty（ビューティ）+瓜（うり）＝美瓜（びゅうり〜）というわけです。「びゅうり〜」というネーミングは、ツルツとした食感に似合っていて言葉のひびきがとても良いと評判です。ちなみに夏は地面に這わせて栽培し、冬はビニールハウスでヘチマをネットに這わせて栽培しています。

その「はえばる美瓜（びゅうり〜）」のPR活動の為に結成されたのが町内の小学生キッズダンスチーム「Beaury's」です。ヘチマ大使にも任命されヘチマイメージキャラクター**美瓜くん**と共に、町内のお祭りからヘチマイベントでのPR活動、町外のイベントまで幅広く活動しています。

南風原町ヘチマ大使
ダンスチーム
Beaury's



びゅうり〜
美瓜くん

伝えたい、ヘチマへの想い。

おいしい状態でお届けしたい。
袋詰めにも気がつかいます。

南風原町 ヘチマ農家
神里 和美さん



農家の後継ぎとしてヘチマを育てはじめて3年目。試行錯誤しながら露地とハウス栽培に取り組んでいます。特に気をつかうのは、ヘチマの実の取り扱いです。触る際の力加減によってすぐに黒ずんでしまうので、収穫、袋詰め、ファーマーズ市場の陳列まで気が抜けません。でも、ここまでの気配りが鮮度のキープにつながるかと思うと、これも楽しい作業の一つです。繊細な作業の積み重ねでお届けする「はえばる美瓜(びゅうり〜)」。どうぞよろしくお願いします。

HECHIMA



うるおい、キレイ。ヘチマは食べる化粧水だと感じています。

南風原町 ヘチマ農家
神里 みゆきさん



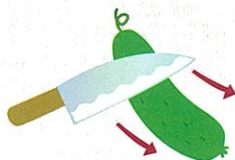
ヘチマの実は、すぐに大きくなるので、収穫での取り残しには気を使っています。特に夏場は半日ずれるだけで食べ頃サイズを逃してしまうことに。ほかに色々な失敗を経験する中、おいしいヘチマを育てたいという思いは年々高まっています。また今後は、女性向けの発信ができたらとも。私の義母も含め、ヘチマ農家の女性たちは、日に焼けてはいますが肌がキレイ。これはヘチマをたっぷり食べているからじゃないかな、など、こんなこともお伝えできたらと思います。

ヘチマの下ごしらえ

皮をむくのはピーラーが便利です。皮をむいたら種を残したまま、ほどよいサイズに切って調理します。包丁で皮をこそぐと鮮やかな緑が残るので、和え物に合います。

〈皮むき〉

ヘチマはピーラーで外皮の硬い皮むくのが一般的です。そのほか料理に合わせた方法として、包丁で皮をけずり取るようにすると緑が残ります。



ヘチマに対して刃を直角に立ててすべらせ、固い皮をけずり取ります。

〈切り方いろいろ〉



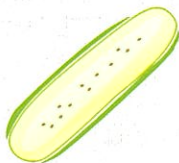
- 輪切り
- 半月切り

側面の緑がキレイで鮮やか。一般的な切りかたです。



- 短冊切り
- 乱切り

ほどよい一口サイズに切ると、和え物や炒め物にぴったりです。



- 薄切り

5ミリ程度に薄く切ると他の具材を巻いたりできます。



hetchima love





はえばる美瓜レシピコンテスト グランプリ

spongebobさん考案レシピ

へちまのチヂミ風オムレツ



材料 (4人分)

へちま	1本 (200g)
豚バラスライス	70g
ニラ	1/3束
たまご	4個
薄力粉	大さじ2
とりがらスープの素	大さじ2
にんにくすりおろし	小さじ1
ごま油	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
ぼん酢	適量

作りかた

- ① へちまを5mm幅の輪切りにする
- ② ボウルに刻んだニラとへちまを入れ、薄力粉をまぶす
- ③ 別のボウルにたまごを溶き、鶏がらスープの素、にんにくをおろして入れ、よく混ぜる
- ④ ②と③を入れ、混ぜ合わせる
- ⑤ フライパンにごま油大さじ2を火で熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうで味付けをする
- ⑥ 豚肉に火が通ったら④を流し、ふたをして4分間弱火で焼く
- ⑦ こんがりとしてきたら裏返し、まわりにごま油大さじ1を回し入れ、3分間揚げ焼きにする
- ⑧ 四角に切り分け、器に盛り、ぼん酢を添えれば完成



spongebobさんからのワンポイントアドバイス♪

家にある食材で簡単にできます!!
へちまの青臭さとたねが苦手な子供でもパクパク食べます!
旦那さんのおつまみにもなります!



はえばる美瓜レシピコンテスト 準グランプリ

Alice♪さん考案レシピ

ナーベラーのクラムチャウダー♪

Second Prize



材料
(4~6人分)

ヘチマ	300g
あさりのむき身	300g
ベーコン	100g
潰したにんにく	2個
玉ねぎ	1個
人参	1本
バター	20g

【ソース】小麦粉	大きさ2
コンソメ	2個
塩・胡椒	少々
水	400cc
牛乳	500cc
パセリ・粉チーズ	お好みで♪

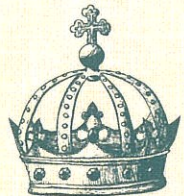
作りかた

- ① 野菜の皮をむき、人参は7mm、他の野菜はいたとベーコンを1cmの角切にカットする。
- ② フライパンにバターを溶かし、ベーコン・にんにくを炒め、野菜も加えしっかり炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら薄力粉を加え炒め、水・牛乳・コンソメを加え中火で10分間煮る。
- ④ あさりを加え弱火で5分煮て、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリ・粉チーズをふる。



Alice♪さんからのワンポイントアドバイス♪

スープの濃さは好みにより調整して下さい。
あさは固くなりやすいので、最後に加えて煮込みます。



はえばる美瓜レシピコンテスト 準グランプリ

カヨーコさん考案レシピ

肉巻きびゅうりー

Second Prize

材料 (4人分)

ヘチマ	400g
豚バラスライス	200~250g
大葉	8枚位
とろけるチーズ	50g
マヨネーズ	20g
塩、こしょう	適量
のり	適量
片栗粉	適量

【照り焼きダレ】	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	少々
	しょうがとにんにくのすりおろし	少々

【仕上げ】	七味唐辛子	適量
--------------	-------	----

作りかた

- ① ヘチマはピーラーで皮をむき、タテ半分に切り、さらに2等分にする
- ② ヘチマの中身をスプーンでくり抜き、くり抜いた器に大葉を敷く
- ③ くり抜いた中味とチーズ、マヨネーズをボールに入れて混ぜ、塩、こしょうで調味し大葉の上に詰める
- ④ 上にのりをかぶせる
- ⑤ 肉に軽く塩、こしょうしヘチマに巻きつける
- ⑥ 片栗粉をまぶしフライパンで両面、蒸し焼きにする(弱火)
- ⑦ 照り焼きダレを加え肉巻きにからめる
- ⑧ 皿に盛り仕上げにお好みで七味唐辛子をふる



カヨーコさんからのワンポイントアドバイス♪

冷めても意外においしいです。
肉巻きのビュリー☆なんかヒーローの名前みたい♪
『ジューシー!ビュリー!ボリュミー!参上☆』
夕食にいかがですか?



クニヨシさん考案レシピ ナーベラーメン

材料
(1~2人分)

ヘチマ	1本(300g~350g)
即席袋めんの液体スープ(今回はウ王の塩)	1袋
水	400ml(即席袋めん分量が500mlの場合)
半熟たまご	1個
ごま油	小さじ1
塩	少々

作りかた

- ① 包丁でヘチマの皮をこそぎ、千切りピーラーで千切りにする(できるところまで) 残った部分は1cmの角切りにする。
- ② 鍋に水を沸騰させ、ヘチマを入れて2分ゆでる。途中、灰汁は取りましょう。
- ③ フライパンにごま油を入れ、角切りにしたヘチマと塩を入れ炒める。
- ④ あらかじめ液体スープを器に入れておき、鍋からお湯だけを入れ、スープと混ぜる。
- ⑤ 最後にヘチマを入れて軽くかき混ぜて、炒めたフチマと半熟たまごを盛りつけ出来上がりです。



花ぴーさん考案レシピ ヘチマのステーキたこやき風

材料
(1人分)

ヘチマ	1
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1/2
ウスターソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	小袋1/2
紅生姜	少々
小ねぎ	少々

作りかた

- ① ヘチマの皮をむき、2センチの厚さに切り、小麦粉をまぶす。
- ② 油をしいたフライパンにヘチマを並べ、蓋をして、弱火で5分焼く。片面が焼けたらひっくり返し、もう一度蓋をして4分焼く。
- ③ 焼いたヘチマを器に盛り、ウスターソース、マヨネーズ、紅生姜、かつお節、小ねぎをのせる。



ひとみいさん考案レシピ へちまのうまとろ煮

材料
(1~2人分)

へちま	1本
★かつおだし	1カップ
★泡盛	大さじ2
★醤油	大さじ2
★砂糖	大さじ2

作りかた

- ① へちまの皮をむいて、2センチ幅に切る。
- ② 材料★を鍋に入れ、煮立ったら1のへちまを入れ、少し煮立った状態で15分煮込んだら完成。
- ③ お好みで針生姜をトッピング！



るいちゃんさん考案レシピ はえばる美瓜のグリーンカレー

材料
(4~5皿分)

グリーンカレーペースト	50g	♥水	300ml
サラダ油	大3	♥ココナッツミルク	400ml
鶏もも肉	200g	ナンプラー	大2
★へちま	1本	砂糖	大1
★赤パプリカ	1個	バジル(お好みで、飾りつけに)	適量
★玉ねぎ	1個		
★しめじ	1袋		

作りかた

- ① へちまの皮を剥き、食べやすい一口大に切り分けず。そのほかの具材も同じように切っていきます！
- ② 鍋にサラダ油を引き、カレーペーストを香りが出るまで1分ほど弱火で炒める。
- ③ 手順2の炒めたペーストに鶏もも肉を加え、そのあとに材料★を加えてさっと炒める。
- ④ 鍋に材料♥を入れて、中火で鶏肉に火が通るまで煮込む。ナンプラー、砂糖で味を調えて、完成です〜！



T.Sさん考案レシピ

はえばる美瓜の生ハム巻 ビアフリッター

材料 (2人分)	ヘチマ	6枚
	生ハム	6枚
	小麦粉	大さじ3
	ビール泡	適量
	カットレモン	1枚

- 作りかた
- ① ヘチマを約1cmの半月切りにする
 - ② 打ち粉をしたヘチマに生ハムを巻く
 - ③ 小麦粉とビールの泡を混ぜ、衣を作る(マヨネーズくらいのかたさです)
 - ④ ヘチマの生ハム巻に衣をつけ、180度の油で2〜3分揚げる
 - ⑤ 皿に盛り付け、レモンを添えて出来上がり!!

南風原町で

ヘチマ料理が
食べられる
お店





マーボーへちま

きんもんはんでん
中華料理 金門飯店

茄子のかわりに、へちまを使った店オリジナルの逸品。南風原町特産のへちまは、さっぱりヘルシーで、マーボーのスパイスとも相性抜群！へちまが旬を迎える季節限定メニューなので、出会えた時にはオーダー必至です。



☎ 098-889-8625
住 南風原町字照屋277-1
営 11:00~22:00
(L.O.21:15)
休 旧盆・正月

よしや食堂

よしや食堂では、年中、夏野菜のへちま料理が食べられます。代表的なナーベラー（へちま）炒めは、地元特産のへちまの旨みがたっぷり。チャンブルーや沖縄そばなどのウチナー料理もリーズナブルに味わえるので、昔ながらの家庭の味をぜひ堪能してください。



☎ 098-888-3378
住 南風原町字喜屋武396-8
営 11:00~20:00
休 日曜日



ナーベラー炒め





はえばる美瓜(びゅうりー)

ファーマーズマーケット南風原 くがに市場

2015年4月に誕生したばかりの新店舗。南風原町と近隣の市町村(八重瀬町・南城市)の生産農家が丹精こめて作った朝採りの新鮮な農産物を取り扱っています。試食コーナーでは、旬の野菜・果物の試食や料理・レシピの紹介をほぼ毎日行っています。



☎ 098-889-3377
 住 南風原町字津嘉山889-1
 営 9:00~19:00
 休 旧盆最終日・正月3日間

どうだった?

ヘチマの魅力、伝わったかな?

食べてみたいと思ったかな?

南風原町ブランドヘチマ

「はえばる美瓜(びゅうりー)」は、この本で紹介の
 ファーマーズマーケット南風原「くがに市場」に
 気軽に問い合わせしてみてね。

フレッシュ「はえばる美瓜(びゅうりー)」を
 産直便で届けてくれるよ♪



ヘチマの
 お求めは
 こちら

ファーマーズマーケット南風原くがに市場
 〒901-1117 沖縄県島尻郡 南風原町津嘉山889-1
TEL.098-889-3377

お電話にて注文を
 受け付け、振込後、
 商品を発送します。