

はえばる美瓜^{びゅうりー}レシピコンテスト

はえばる美瓜のおいしいレシピ



Haebaru Beauty Recipe Book

はえばる美瓜^{びゅうりー}レシピコンテスト

はえばる美瓜のおいしいレシピ

はじめに

沖縄の夏野菜の代表格「へちま」
沖縄では古くから身近な伝統野菜として
食卓にあがり、長く愛される食材です

南風原町は沖縄でも最大規模のへちまの生産地
南風原町で生産されたへちまは「はえばる美瓜」と
名付けられ、ブランド化が進んでいます

「はえばる美瓜レシピコンテスト」では
地元の方が作った産地ならではのレシピや
これまでにない新しい食べ方など
さまざまなレシピが集まりました

地元で愛される「はえばる美瓜」が新しい食べ方を通して
さらに多くの方々に食べてもらえるよう
レシピをまとめました

応募レシピ総数

103レシピ



はえばる美瓜大賞

はえばる美瓜と豚肉の重ね蒸し・・・4

特別賞



スピーディーでお手軽賞

美瓜くん PickUp!

はえばる美瓜と豚肉のしょうが煮・・・5

美瓜マーボー・・・・・・・・・・・・・・5



お子さんに食べさせたい賞

美瓜くん PickUp!

サマー美瓜(ビュウリー)・・・・・・・・・・6

余った餃子の皮を活用♪お手軽美瓜ピザ・・・6



秋冬レシピにぴったり賞

美瓜くん PickUp!

はえばる美瓜入りラタトゥイユ・・・7

美瓜と鶏肉のトマト煮込み・・・・・・・・・・7



おつまみに GOOD賞

美瓜くん PickUp!

ヘチマフライ・・・・・・・・・・・・・・8

はえばる美瓜豚キムチ・・・・・・・・・・・・8



はえばる美瓜大賞



レンジでチン! 簡単&美瓜の甘みがおいしい

はえばる美瓜と豚肉の重ね蒸し

「みれいママ」さん

材料 / 4人分

はえばる美瓜・・・・・・・・・・2本
 豚肉 (バラ肉がベスト!)・・・250g
 塩こしょう・・・・・・・・・・適量
 オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1
 ねぎ・・・・・・・・・・適量
 ポン酢・・・・・・・・・・お好みで

作り方 / 10分

1. はえばる美瓜は皮をむき、縦に1cmの厚さにカットする。
2. 耐熱皿を用意し、はえばる美瓜→豚肉の順に並べて敷き詰めていく。並べ終わったら塩こしょうと、オリーブオイルをかける。
3. ラップをして、電子レンジ600wで6～7分ほど加熱する。
4. はえばる美瓜と豚肉に火が通っていたら、ねぎを散らし、ポン酢をかけて出来上がり。



お料理のポイント! レンジだから簡単!
 はえばる美瓜はとろーり、豚肉の脂がしみておいしいです!



スピーディーでお手軽賞



お料理の
ポイント!

しょうがの香りが効いて、
たっぷり甘辛の味わいもはえばる美瓜によく合います!



ちょっぴりスパイシーでごはんに合います

美瓜マーボー 「りっかりっか」さん

材料 / 4人分

はえばる美瓜・・・2本	豆板醤・・・大さじ1
鶏ひき肉・・・200g	塩こしょう・・・少々
にんにく・・・2かけ	醤油・・・ひとまわし
市販のマーボーナスの素 ・・・・・・・・・・1袋	ごま油・・・小さじ1

うちでは大好評のレシピです

はえばる美瓜と豚肉のしょうが煮

「かめせんになん」さん

材料 / 4人分

はえばる美瓜・・・・・・・・2本	はちみつ・・・・・・・・大さじ2
豚こまぎれ肉・・・・・・・・150g	酒・・・・・・・・大さじ2
おろししょうが・・・大さじ1	だしのもと・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2	水・・・・・・・・大さじ2
	ねぎ(トッピング用)・・・適量

作り方 / 40分

1. はえばる美瓜は皮をむいて拍子木切りにする。豚肉は適当な大きさにほぐしておく。
2. 調味料をすべて混ぜ合わせてフライパンにいれ、はえばる美瓜と豚肉を入れる。
3. 蓋をして中火で煮込み、途中ひっくり返したりして、水分がなくなったらOK。ねぎを散らして完成。

美瓜くん PickUp!



作り方 / 30分

1. はえばる美瓜は皮をむいて1cmの厚さに輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、にんにくをいれる。鶏ひき肉をいれ、塩こしょう、醤油で味付けをする。
3. 2にはえばる美瓜を入れ、中火で炒める。しんなりするまで火をいれる。
4. 市販のマーボーナスの素をいれる。豆板醤をプラスする。所定の時間煮込んで出来上がり。

ポイント

少し辛めの味付けが好きなので、豆板醤をプラス。市販のものを使って簡単に調理しても、鶏ひき肉をプラスしたりごま油をプラスするとおいしく出来上がりますよ。



お子さんに食べさせたい賞



お料理の
ポイント!

さっぱりして美味しいと好評です。
子どもたちに食べてほしくて、ナベラーの
デザートにチャレンジしました。

子どものおやつにどうぞ!

サマー美瓜(ビュウリー) 「神ちゃん」さん

材料 / (90ml カップ 6コ分)

はえばる美瓜(ナベラー)..... 4本	シークワサー果汁..... 40ml
水..... 300~350cc	エコープゼリーの素..... 1袋(125g)

作り方 / 30分 (冷やし固める時間は含みません)

1. はえばる美瓜は薄く皮をむいて4等分にしてレンジで4~5分加熱する。
2. (ゼリーの素をつくる) 鍋に水を入れ、沸騰したら火を消し、ゼリーの素を加えよく溶かす。
3. ミキサーにはえばる美瓜とシークワサー果汁を入れて混ぜる。
4. ミキサーにゼリーの素をいれて軽く混ぜ、カップに注ぎ、固める。

美瓜くん Pickup!



ケチャップ味の優しい味なのでお子さんに 余った餃子の皮を活用♪ お手軽美瓜ピザ

「のびちゃんねーさん」さん

材料 / 5枚分

はえばる美瓜..... 1本	たまねぎ..... 1/2個
餃子の皮..... 5枚	ケチャップ..... 大さじ5
ウインナー..... 4本	とろけるチーズ..... 大さじ5
シーチキン..... 大さじ2	

作り方 / 25分

1. はえばる美瓜は皮をむいて、5mmほどの輪切りにし、フライパンで火を通しておく。ウインナーは輪切り、たまねぎは千切りに、シーチキンは油を切っておく。
2. 耐熱皿に餃子の皮→ケチャップ→チーズ→はえばる美瓜→ウインナーまたはシーチキン→たまねぎの順でおき、200度のオーブンで5分ほど焼く。

ポイント

チーズとへちまは相性抜群です。へちまが苦手なお子さんにも、食べてもらうのにいいしシビです。



秋冬レシピにぴったり賞



野菜と鶏肉のうまみたっぷり

はえばる美瓜入りラタトゥイユ 「ぴーさん」さん

材料 / 4～5人分

はえばる美瓜・・・2本	にんにく・・・・・・・・・・1かけ	クレイジーソルト・・・適量
なす・・・・・・・・・・2本	鶏もも肉・・・・・・・・・・250g	ドライバジル・・・お好みで
パプリカ(黄)・・・1個	トマト缶(ダイスカット)・・・400g(1缶)	粉チーズ・・・・・・・・・・好みで
玉ねぎ(中)・・・1.5個	チキンコンソメ・・・・・・・・・・2個	

作り方 / 60分

1. はえばる美瓜は皮をむき、なすと共に、1cmの輪切りに。玉ねぎ、パプリカは1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
2. オリーブオイルを熱した鍋ににんにくとローリエを入れ、香りがしてきたら鶏肉を加える。鶏肉の表面に焼き色がつくまで焼く。
3. 鶏肉をいったん取り出す。鍋に残ったオイルで、はえばる美瓜の両面に焼き色がつくまで強火で焼く。
4. 中火にしてなす、パプリカ、玉ねぎを加えてさっと炒める。このときオイルを足してもよい。
5. 野菜にオイルが回ってしんなりしたら、鶏肉を戻し入れる。トマト缶とチキンコンソメを入れて蓋をする。煮立ってきたら、弱火にして15分ほど煮込む。
6. クレイジーソルトで味を調える。お好みでドライバジルを入れる。

※クレイジーソルトはスーパーに売っています。無ければ塩でも構いません。



フライパンだけで簡単時短レシピ

美瓜と鶏肉のトマト煮込み

「こた」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜・・・・・・・・1本	にんにく・・・・・・・・・・2かけ
鶏肉(むねかかもも肉)・・・1枚	ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
ホールトマト缶・・・・・・120g	塩こしょう・・・・5ふりかけ
きのこ(しいたけ、まいたけなど何でもOK)・・・・・・2個	オリーブオイル・・・・適量

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜は皮をそいで、輪切りにする。にんにくは薄切りに、きのこは小さ目の角切りに、鶏肉は3cm角に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくをいれて、香りをつける。香りがたってきたら、鶏肉をいれ、焼きめがつくまで焼く。
3. はえばる美瓜、きのこを入れ、しんなりしてきたら、ホールトマト缶を入れ10分ほど煮る。
4. 火が通ったら、ケチャップ、塩こしょうを入れて完成。

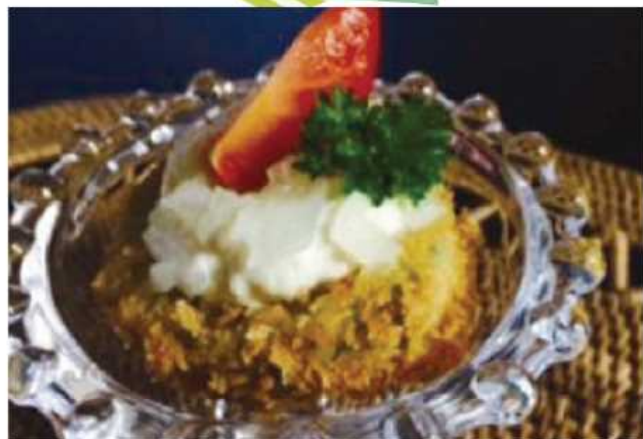
ポイント フライパンだけで、簡単にできるのがポイント！
はえばる美瓜とトマトの相性もいいんですよ



美瓜くん PickUp!



おつまみに GOOD賞



お料理のポイント! 揚げたてが食感が良いので、豆腐マヨネーズは先に作っておく。

ベストマッチのインプシーの材料で…

ヘチマフライ 「miyako」さん

材料 / 1皿

はえばる美瓜・・・1本
 ポーク缶・・・適量
 サラダ油・・・適量
 パン粉・・・適量
 小麦粉・・・大さじ4

バター液

卵・・・1個
 水・・・50ml

豆腐マヨネーズ

島豆腐・・・150g
 味噌・・・大さじ1
 酢・・・小さじ2
 塩・・・少々
 砂糖・・・小さじ1
 玉ねぎのみじん切り・・・大さじ4

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜は、ポークを挟むための切り込みを入れながら、1cm位の輪切りにする。
2. はえばる美瓜の切れ込みにポーク（厚さ5mm、2cm×2cm位）をはさむ。
3. 衣をつける。はえばる美瓜は、ヌルヌルして衣が付きにくいので、小麦粉→バター液→パン粉の順につける。
4. フライパンにサラダ油を2cm位注ぎ、中温できつね色に揚げる。
5. (豆腐マヨネーズを作る) 豆腐はレンジで3分加熱して水気を切り、冷ましておく。
6. 玉ねぎ以外の材料をミキサーかフードプロセッサーにかける。
7. できた豆腐マヨネーズに玉ねぎのみじん切りを入れて混ぜる。
8. くし型に切ったプチトマトを使って盛り付けをしました。オシャレでしょ！

お酒にもご飯にもぴったりです

はえばる美瓜豚キムチ

「きーババ」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜・・・2本
 豚こま切れ肉・・・150g
 キムチの素・・・大さじ3
 にんにく・・・1かけ
 こしょう・・・適量



作り方 / 20分

1. にんにくは薄切りに、はえばる美瓜は皮をむいて短冊切りにする。豚こま切れ肉はほぐしておく。
2. フライパンに油をひき、にんにくをいれ、弱火で香りを出す。香りが出てきたら、豚肉をいれ、色が変わってきたらこしょうをし、一度取り出しておく。
3. フライパンに油をひき、はえばる美瓜を入れてしんなりするまで炒める。2を加えて、キムチの素を加え、味がなじむまで3分ほど炒めて完成。

ポイント へちまが苦手な方の理由としてはへちまの青臭さがひとつにあると思いますが、キムチと炒めるとことでへちまの柔らかさやおいしさだけが引き立ちます。

美瓜くん PickUp!



スポンサー企業賞



JAおきなわ南風原支店賞

ヘチマチーズ・・・・・・・・・・・・・10



くがに市場賞

へちまの肉汁たっぷり焼き餃子・・・11



キッズレストランカナカナ賞①

はえばる美瓜ホットサンド・・・・・・・・12



瑞泉酒造賞

へちまと鶏肉のアジアンプレート・・・13



玉木製菓賞①

はえばる美瓜のピクルス・・・・・・・・14



玉木製菓賞③

超カンタン! ナーベラグラタン・・・・・・・・15



JAおきなわ津嘉山支店賞

ナベラーステーキ・・・・・・・・・・・・・10



諸見里エッグハウス賞

はえばる美瓜とトマトのマリネ・・・11



キッズレストランカナカナ賞②

はえばる美瓜ともずくのスープ・・・12



イオン琉球賞

へちまのショウがあんかけ・・・・・・・・13



玉木製菓賞②

美瓜パパッと簡単浅漬け・・・・・・・・14



光文堂コミュニケーションズ賞

へちまのステーキ サバの味噌煮風・・・15



JAおきなわ南風原支店賞



はえばる美瓜とチーズは合うんです!

ヘチトマチーズ

「tommy3」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜・・・1/2 個
 チーズ・・・・・・・・・・適量
 プチトマト・・・・・・・・3 個
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 オリーブオイル・・・適量

作り方 / 10分

1. 厚さ1cmほどにスライスしたはえばる美瓜をオリーブオイルで両面焼く。途中で塩こしょうを少々。柔らかくならないようにさっと表面に焼色が付く程度でOK。
2. 焼色がついたはえばる美瓜にチーズとプチトマト 1/4 カットをのせてオーブンで焼く。2～3分でチーズが溶け出したら完成。



お料理の
ポイント!

はえばる美瓜は薄くし過ぎないように1cm以上を心がけて。
 チーズはプロセスチーズがおすすめですがお好みのものでも。



JAおきなわ津嘉山支店賞



簡単! おいしい一品です

十ベラーステーキ

「山川あみの会」さん

材料 / 5人分

はえばる美瓜・・・・・・2 本

漬けだれ

みそ・・・・・・・・・・50g
 水・・・・・・・・・・100cc

ソース

大根おろし・・・・・・180g
 だし醤油・・・・・・・・50cc
 梅干(お好みで)・・・1こ

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜は薄く皮をむいて、2cmくらいの厚さに輪切りする。
2. 漬けだれとソースを作っておく。
3. フライパンに油をいれ、火にかけ、はえばる美瓜を漬けだれにくぐらせて中火で両面焼く。
4. 焼き目がついたら、お皿に盛ってソースをかけて出来上がり。



お料理の
ポイント!

簡単料理なので、はえばる美瓜の普及になると思います。



くがに市場賞



はえばる美瓜をふんだんに入れたヘルシー焼き餃子

へちまの肉汁たっぷり焼き餃子 「かりゆしホテルズ」さん

材料 / 5人分

はえばる美瓜・・・・・・・・・・100g
豚挽き肉・・・・・・・・・・200g
ニラ・・・・・・・・・・5本
ごま油・・・・・・・・・・少々
餃子の皮(市販のもの)・・・・・・30枚

A 調味料

ニンニク・・・適量 こしょう・・・少々
塩・・・・・・・・5g 溶き卵・・・適量
醤油・・・・・・5g 片栗粉・・・少々

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜を5mm角に切り、豚挽き肉とまぜあわせる。
2. 1 に A 調味料をいれてまぜ、さらに細かく刻んだニラ、ごま油を加えて混ぜる。
3. 餃子の皮に合わせて2を適量とり、好みの形に包み、ホットプレートやフライパンで焼き上げる。



お料理のポイント! 家庭で手軽にできる餃子にはえばる美瓜を入れてはえばる美瓜の水分を肉汁に見立てたヘルシーな餃子です。



諸見里エッグハウス賞



野菜だけのヘルシーマリネ

はえばる美瓜とトマトのマリネ 「トリム」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜・・・・・・・・・・2本
トマト・・・・・・・・・・2個
オリーブオイル・・・・・・大さじ2
にんにく・・・・・・・・・・1～2cm
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ2
ハーブソルト・・・・・・小さじ1

作り方 / 10分(漬け込む時間は含みません)

1. はえばる美瓜は皮をむき、輪切りにする。はえばる美瓜はフライパンで火を通しておく。トマトも同じくらいの厚さに輪切りにする。調味料はボウルですべてあわせておく。
2. はえばる美瓜は熱いうちに、ボウルにいれ、トマトも追加し、味をなじませる。冷蔵庫で冷やして出来上がり。



お料理のポイント! 常備野菜にもお弁当にもぴったりですよ。



キッズレストランカナカナ賞①



お手軽に、はえばる美瓜を楽しめる一品です

はえばる美瓜ホットサンド 「やまん」さん

材料 / 1人分

はえばる美瓜・・・0.5本
マヨネーズ・・・30g
食パン・・・1枚
ミニトマト・・・2個
ハム・・・1枚
ミックスレタス・・・12g
サラダ油・・・少々
塩・こしょう・・・少々
水・・・150cc位

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜を縦半分に切り、皮を剥く。食パンに合わせて7mm厚のはえばる美瓜を2枚切り出し、残りは細かくみじん切りにする。
2. みじん切りにしたはえばる美瓜と水を、弱火で煮る。木べらで潰すようにし、“へちまが水を含んでいる”という位にまでなったら塩・こしょうし、半分をミキサーにかける。残りの半分とミキサーにかけたはえばる美瓜をマヨネーズと和える。
3. 食パンを焼いている間に、7mm厚のはえばる美瓜2枚に塩・こしょうをし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。ハムを半分に、ミニトマトを厚めにスライス、ミックスレタスを水で洗う。
4. 食パンを半分に切り、薄くへちまマヨネーズを塗る。下から、食パン、ハム、はえばる美瓜(1枚)、ミニトマト、へちまマヨネーズ、ミックスレタス、はえばる美瓜、食パンの順に重ねる。



キッズレストランカナカナ賞②



沖縄そばだして! もずくとへちまの相性も◎

はえばる美瓜ともずくのスープ 「hacchan」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜・・・1本
もずく・・・70g
鶏肉・・・50g
油揚げ・・・1枚
おろししょうが
・・・大さじ1
沖縄そばだし・・・500g
ごま油・・・適宜

作り方 / 20分

1. はえばる美瓜は皮をむいて5mmほどの輪切りに、鶏肉は一口大に、もずくは水で洗い、食べやすい長さに切る。
2. はえばる美瓜をフライパンで焼き、焼き目をつける。
3. 鍋に沖縄そばだしを入れ、沸騰したら、はえばる美瓜以外の具をすべて入れる。火が通ったらごま油を加え、焼いたはえばる美瓜と一緒に皿に盛る。



お料理の
ポイント!

はえばる美瓜を焼いているのがポイントです!



瑞泉酒造賞



はえばる美瓜の歯ごたえのある食感も魅力的です♪

へちまと鶏肉のアジアンプレート 「kumy」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜・・・中1本
鶏肉 (ももまたは胸)・・・250g
パクチー (お好みで)・・・お好みの量
ごはん・・・お好みの量

調味料

オイスターソース・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
はちみつ・・・小さじ2
レモン汁・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
泡盛 (または料理酒)・・・小さじ1
しょうがすりおろし・・・小さじ1
んにくすりおろし・・・少々
ナンプラー (入れなくてもOK)・・・小さじ1/3

作り方 / 15分

1. はえばる美瓜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。鶏肉は焼く直前に軽く塩・こしょうを振っておく。
2. フライパンにサラダ油 (分量外) をひき、はえばる美瓜を軽く炒める (1分程度) ⇒ 軽く塩・こしょう (分量外) を振り、直ぐにお皿に取り出す。
3. 同じフライパンで鶏肉を焼く。⇒ 皮目にしっかり焼き色をつける。⇒ 鶏肉に8割程度火を通す。※ もも肉から出る脂はキッチンペーパーで拭き取ってください。
4. はえばる美瓜をフライパンに戻し、調味料を加える。中～強火で調味料を一気に煮詰める。※ 薄味に仕上げたい場合は、調味料を全て加えずに加減してください。
5. ご飯をよそったお皿に盛りつける。 (完成) お好みでパクチーを添える。



お料理のポイント!

はえばる美瓜は歯ごたえを楽しめるように加熱しすぎず、一気に仕上げてください。ご飯は白米や雑穀米のほか、ジャスミンライス (タイ米) でも。



イオン琉球賞



体を温めるショウガで冬もホカホカ

へちまのショウガあんかけ 「camino」さん

材料 / 2人分

はえばる美瓜 (皮むき)・・・200g
長ネギ・・・40g
生シイタケ・・・20g
ニンジン・・・15g
チンゲンサイ・・・40g
サラダ油・・・7g
塩・・・0.3g

あんかけの材料

ショウガ・・・6g 酒・・・10g
クコの実・・・5g 水・・・150g
豚挽き肉・・・50g 醤油・・・10g
鶏がらスープの素 片栗粉・・・5g
・・・5g 片栗粉用の水・・・5g

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜は長さ5cm、厚さ1.5cmくらいの拍子木切りにし、ニンジンも長さ2mmくらいの短冊切りにする。チンゲンサイは株元をはえばる美瓜と同じくらいに切り、長ネギは薄い斜め切り、ショウガは出来るだけ細い千切りにする。
2. 片栗粉を同量の水で溶いておき、生シイタケは厚さ2mmくらいにスライスし、クコの実も洗って水 (分量外) でもどす。
3. フライパンにサラダ油をひいて長ネギを炒め、しんなりしてきたらあんかけ用の材料を塩をふって炒める。
4. 別の鍋に水、鶏がらスープの素を入れ沸騰したら、豚挽き肉と酒を入れ肉に火を通す。肉に火が通ったら、クコの実、千切りのショウガ、醤油を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 炒めた野菜にあんをかけて出来上がり。



お料理のポイント!

ショウガの香りが消えないようにあまり火を通しすぎないこと。使う塩によって味も変わってきます。今回は屋我地の塩を使用しました。



玉木製菓賞①



はえばる美瓜を沖縄風ピクルスにしました

はえばる美瓜のピクルス 「yanotthi8」さん

材料 / 3人分

はえばる美瓜・・・・・・・・1個分
水・・・・・・・・100cc
らっきょう酢・・・・・・・・100cc
塩・・・・・・・・小さじ2/1
刻み昆布・・・・・・・・4g
切り干し大根（水で戻す）
又はしおれた大根・・・・・・・・6g
コーレグスー（唐辛子の泡盛づけ）
・・・・・・・・数滴（お好みで）

※蓋つきの瓶を熱湯消毒して置いておく

作り方 / 20分

1. はえばる美瓜の皮をむいてお好みの長さに切る。皮は薄めにむくほうが色と触感が良いです。
2. 鍋に水、塩、刻み昆布を入れて沸騰ひと煮立ちさせておく。
3. 2が熱い内に1とらっきょう酢、コーレグスー、切り干し大根を入れる。
4. 瓶に3をいれフタをし、冷めたら冷蔵庫で一晩置いたら食べごろです。



お料理の
ポイント!

ピクルス液が熱いうちに材料を合わせてください。



玉木製菓賞②



ビール泡盛等お酒のおつまみに美味しいです

美瓜パパッと簡単浅漬け 「いねちゃん」さん

材料 / 3人分

はえばる美瓜・・・・・・・・200g
生姜・・・・・・・・1片
大葉・・・・・・・・5枚
昆布・・・・・・・・3cm
レモン皮・・・・・・・・少し
醤油・・・・・・・・大さじ2
海塩・・・・・・・・小さじ2/1
粉黒糖・・・・・・・・小さじ2/1
お酢・・・・・・・・小さじ2/1
うまみ調味料・・・・・・・・小さじ2/1
たかの爪輪切り・・・・・・・・少し

作り方 / 20分

1. はえばる美瓜は皮をむき厚さ8mm位に切る。生姜・大葉・レモン皮・昆布は千切りにする。
2. ビニール袋に醤油・海塩・粉黒糖・お酢・うまみ調味料・昆布・たかの爪を入れよく混ぜはえばる美瓜・大葉・生姜・レモンの皮を加えよく混ぜる。
3. お皿に盛り完成です。漬けてすぐ食べられますが1時間程ねかすとさらに美味しいです。



お料理の
ポイント!

昆布は多めに入れると美味しくて食感もいいです。



玉木製菓賞③



ナーベラが苦手の人でもパクパク食べれる

超カンタン! ナーベラグラタン 「kiyomi」さん

材料 / 4人分

はえばる美瓜……………中2本
キャンベルクリーム
チキンスープ缶……………1缶
チーズ……………適量
サラダ油……………大さじ1

作り方 / 15分

1. (グラタンの素を作る) はえばる美瓜は小さめの乱切り。フライパンを熱し、サラダ油をひき、はえばる美瓜を炒め煮する。はえばる美瓜が煮えたところで、クリームチキンスープをそのまま入れ、はえばる美瓜によくからませて一煮立ちさせる。
2. グラタンの素を耐熱皿にとりわけ、チーズをふりかけ、オーブントースター740W位で10～13分位焼く。おいしそうな焼き色がついたら出来上がり。



クリームチキンスープに味がついているので、その他の調味料は要りませんが、味くーたーが好きな方は、塩、こしょう、コンポイント! ソメ等を加えてもいいかもしれませんね。



光文堂コミュニケーションズ賞



ハチマの味噌煮を洋風に見立てました。

ハチマのステーキ サバの味噌煮風 「ファヌアンのみスター」さん

材料 / 4人分

はえばる美瓜……………1本
島豆腐……………1/4丁
サバの水煮……………100g
長葱……………1/4本
万能葱……………1/4束

調味料

水……………100cc 砂糖……………大さじ3
酒……………50cc 醤油……………大さじ3
みりん……………大さじ3 味噌……………大さじ3
塩・こしょう……………適量 生姜……………小さじ1

作り方 / 30分

1. はえばる美瓜を縦1.5cm厚にカットし、上の断面を格子状に刻む。はえばる美瓜を軽く塩・こしょうしてフライパンで焼く。
2. 島豆腐を3cm角にカットして、180℃の油で素揚げする。鍋に調味料を全て入れ、中火でぐつぐつになったら、ほぐしたサバをいれ4～5分煮詰める。火を止めたらおろした生姜を入れる。
3. 長葱を千切りにして、水にさらし水気を切る。万能葱は斜めに輪切りにする。



沖縄料理のンブシーをヒントにはえばる美瓜と味噌の相性を生かし、定番のサバの味噌煮をソースに仕立てました。どの家庭にでもある食材で簡単にできる一品です。



入賞レシピのほかにも
はえる美瓜のレシピがたくさん!
見に来てね!

南風原町役場経済建設部産業振興課

〒901-1195 沖縄県島尻郡南風原町兼城686

TEL.098-889-4415

FAX.098-889-7657