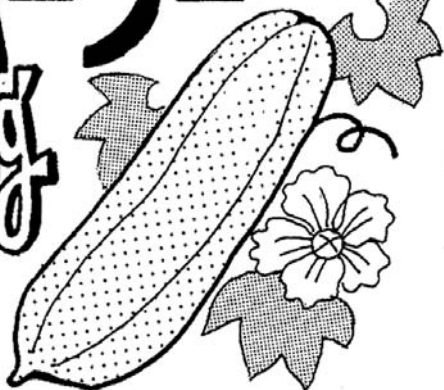


沖縄島ヤサイ ナーベラー (ヘチマ) Let's Cooking

ナーベラー (ヘチマ) は、水分を多く含む沖縄を代表する夏野菜です。特にナーベラーの味噌煮は沖縄の伝統料理として人気があります。



ナーベラーの切り方

皮むき器、もしくは包丁で皮をうすくむき、種は取らずにそのまま料理にあわせて切る。

★ナーベラーの外側が多少変色しても召しあがれます。



ナーベラーの保存方法

① あまったナーベラーは、キッチンペーパーで水分を取り、



② その後、新しいキッチンペーパーでくるんで、その上から新聞紙で包んで冷蔵庫に保存して早めにお召しあがりください。



③ 傷つきやすいので、衝撃をあたえないでください。また、ビニールなどに入れると、水滴がついて傷みやすくなります。



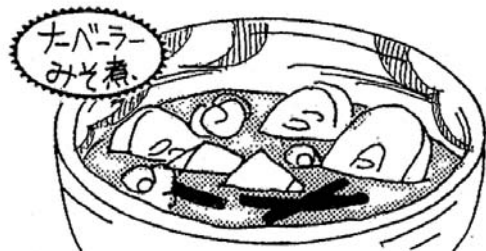
ナーベラー 成分表

エネルギー(kcal)	16	カリウム(mg)	150
たんぱく質(g)	0.8	カルシウム(mg)	12
脂質(g)	0.1	リン(mg)	25
炭水化物(g)	3.8	鉄(mg)	0.3
ナトリウム(mg)	1	カロテン(μg)	44
		ビタミンB1(mg)	0.03
		ビタミンC(mg)	5
		水分(g)	94.9

文部科学省 日本食品標準成分表2010より
(可食部100g当たり)

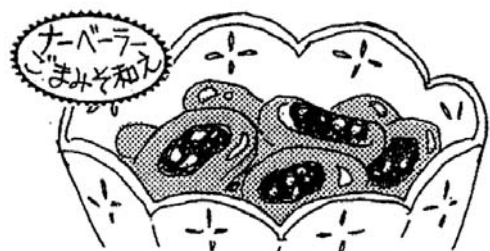


※へちまのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。



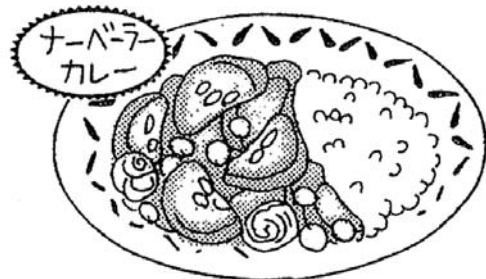
●材料(4人分)/ナベラー100g、
島豆腐300g、ニラ40g、豚肉
60g、油大さじ3、だし汁 $\frac{1}{4}$ カッ
プ、みそ大さじ4、泡盛大さじ1

●作り方/①皮をむいたナベラーを輪切りにして、島豆腐は2cm角に切る。②鍋に油をひく、豚肉、ナベラーの川順に入れて炒める。油が全体になじんだら、みそをだし汁、泡盛で溶き、鍋に加えて弱火で煮込む。③ナベラーがしんなりして汁が出てきたら、島豆腐を入れて、仕上げる。



●材料/ナベラー200g、白ごま大さじ1、A(食酢小さじ2、赤みそ20g、三温糖大さじ3)塩少々

●作り方/①ナベラーの皮をうすくむく。②沸とうしたお湯に塩を少々入れて、軽く茹でる。③氷水で冷してから取り出す。④食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。⑤白ごまをよくすり、Aを加えて混ぜ合わせ、ナベラーと和える。



●材料(4人分)/ナベラー4~5枚、
鶏肉150g、玉ねぎ1個、カレー
の素1個(小)、煮大豆150g、
だし汁1カップ、調味料(塩、酒、
しょう油、七チャップ)適宜、米80g

●作り方/①ナベラーは半分に切り、
適当な大きさに半月切りにしておく。
②鶏肉は、ナベラーと同じ大きさに
切り、塩、酒、片栗粉をまぶす。
③カレー用鍋にだし汁を入れておく。
④フライパンに少量の油を入れ、鶏肉
を炒める。その中にナベラーを入れ、
全体に油を絡め、③の鍋に移す。
⑤同じフライパンにうす切りした
玉ねぎをしんなりするまで炒め、③
の鍋に移す。⑥カレー用鍋に茹
でた大豆も入れ、七チャップも同時に
入れ、味を調整する。