

緑のカーテンを楽しもう<料理レシピ編>

タイトル	ヘチマを食べよう！
アイデア提供者	龍明寺幼稚園（一宮市）
おすすめポイント	大きく育つ前のヘチマは、ニガウリと同じように料理して食べられます。

<麻婆ヘチマ>

- ① フライパンを熱し、にんにくを軽く油で炒め、豚ひき肉、皮をむいて輪切りにしたヘチマの順に入れて、しんなり火が通るまで熱する。
- ② 塩、胡椒を振り、水で溶いた味噌（好みで豆板醤も）をさっと入れてかき混ぜ、風味調味料で味を調えて出来上がり。

* ひき肉の替わりに、細切れ肉またはツナ缶にしてもよいでしょう。

<ヘチマとベーコンの炒め物>

- ① ヘチマ、ベーコン、冷蔵庫にある夏野菜を一口大に切り、さっと炒める。
- ② 味付けは、お好みで塩・胡椒、醤油、焼き肉のたれなど和風にも中華風にもできます。

* 沖縄や九州南部では、ヘチマをニガウリと同じようにして料理して食べるそうです。大きく育ったヘチマは種ができてしまうので、その前の20cmぐらいまでのヘチマを使います。食感はナスのようです。