

毎月15日は

# ゆいゆい 健康クッキング

ナーベラーだって、ゴーヤーに負けないおいしさ!

(レシピ提案)  
沖縄県栄養士会

2人分

ナーベラーどんぶり

446  
Kcal  
1人分の栄養量  
194+252=446kcal

材料

- ナーベラー.....200g(中1本)
- 鶏ひき肉.....100g
- 人参.....80g(1/2本)
- 玉ネギ.....80g(1/2コ)
- 干しいたけ.....1枚
- にんにく.....少々
- 固形スープ.....1/2コ
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- オイスターソース.....大さじ1
- 水溶きかたくり粉.....大さじ1
- ごはん.....2人分  
(ごはん1人150gの場合=252kcal)

A

作り方

- ①しいたけは、洗って水につけて戻しておく。
- ②ナーベラーは1cm厚さの半月切り、又はちょう切りにする。
- ③人参、玉ネギをせん切りにする。  
①のしいたけは、石づきをとって、せん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンを弱火で熱し、すぐに、鶏ひき肉、にんにくを入れて炒める。
- ⑤少し炒めたあとに、人参、玉ネギ、しいたけも入れて炒め  
Aの調味料を入れて炒める。へちまを入れる。
- ⑥材料が煮えたら、水溶きかたくり粉でとじる。
- ⑦お椀にごはんをいれ、⑥を上にかける。 ※中華麺にかけてもGOOD!

2人分

ナーベラーとトマトのチーズ焼き

135  
Kcal  
1人分の栄養量

材料

- ナーベラー.....100g(中1/2本)
- トマト.....90g(1/2コ)
- ベーコン.....1枚
- バター.....5g
- とけるチーズ.....30g
- 塩 こしょう.....少々
- にんにく.....少々

作り方

- ①ナーベラーは皮をむき、5mm厚さに切る。トマトも同じように切る。
- ②ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ③深めの皿に、ナーベラー、トマトの半量、ベーコンの順にのせ、刻んだにんにく、塩こしょうをふり、バターをのせる。
- ④最後にトマトをのせ、その上にチーズをのせ、10分程度オーブントースターで焼く。  
※オレガノやバジルなど加えると、風味がよくなる。

2人分

ナーベラーの梅おかかあえ

18  
Kcal  
1人分の栄養量

材料

- ナーベラー.....100g(中1/2本)
- 市販梅ペースト.....好み
- 花がっお.....1袋

えっ?  
生で食べる?

食感がいいネ!  
おいしい!

作り方

- ①ナーベラーは好みで薄くスライスし、水にしばらくつける。
- ②①の水気を切る。(キッチンペーパーなどをつかうとよい。)
- ③梅ペーストとおかかをまぜあわせる。②のナーベラーとまぜて、出来上がり!

※酢みそであえてもいいですよ。

ひとくちメモ

昔は乾燥させて垢すりに使ったりしました。又、鍋なども洗っていたので“ナーベアラー”から“ナーベラー”というようになったそうです。ヘチマ水には、サポニンや硝酸カリウムを含み、化粧水としても使われています。水分が多く、炭水化物やビタミンCなどを含みます。ほんのりと感じる甘みと、とろとした口あたりが夏の暑さを緩和してくれます。みそとの相性が一番ですが、洋風のクリームスープやカレーなどでもおいしくいただけます。

