



## へちまは食べられるの

### ふつうは食べない

へちまはキュウリによく似たウリ科の植物で、夏、黄色い花が咲き、大きな実をつけます。この実は、せんい質が多く、ふつうは食用にしません。水につけてくさらせると、じょうぶなせんい質だけが残ります。これが、浴用のへちまたわしになります。

### 小さいうちは食べられる

花が落ちて10日前後の小さいものは、まだやわらかくて食べられます。鹿児島県や沖縄県では、せんい質があまり発達しない品種を、庭先で育ててよく食べています。皮をむいて、ゆでて酢みそかけにしたり、油いため、に物、つけ物にして食べます。

### 郷土料理にもなっている

鹿児島県のイトウリのじらじら、沖縄県のナーベラーの酢味噌かけといった、郷土料理があります。（監修・中山 周平）

