



料理に使われるヘチマは、ふつうのヘチマと同じなの

わかいヘチマの実^みは、キュウリ^みみたい

ヘチマは、め花^{ばな}の下^{した}のふくらみ^みが大き^{おお}くなって、ヘチマの実^みになっていきます。このヘチマのわかい実^みは、まだやわらかく、キュウリと同じ^{おな}ような味^{あじ}で、に物^{もの}にしたり、しるに入れ^いたりして食^たべることができます。ヘチマの実^みは、大き^{おお}くなるにつれて、繊維^{せんい}がどん^{つよ}どん強^いくなり、よくうれた実^みから繊維^{せんい}だけ^とを取り出^だすと、ヘチマたわしができます。

食用^{しょくよう}のヘチマもある

沖縄^{おきなわ}や鹿児島^{かごしま}では、実^みの長^{なが}さが40センチメートルぐらいになる、食用^{しょくよう}ヘチマがとれます。ふつうのヘチマに比べて、繊維^{せんい}があまり発達^{はったつ}しないため、やわらかく、あまくて香り^{かお}がいい食物^{しょくもつ}です。

東南^{とうなん}アジアやアフリカでも、わかいヘチマの実^みは、広^{ひろ}く食^たべられています。

ヘチマの花^{はな}も食^たべられる

ヘチマは、一つの種^{たね}が育^{そだ}ったものから、お花^{はな}とめ花^{はな}が、別々^{べつべつ}に咲^さきます。たいてい、花^{はな}がかたまってついているお花^{はな}が先^{さき}に咲^さき、少^{すこ}しおくれ^て、め花^{はな}が咲^さきます。こうすれば、確^{かく}実^{じつ}に、め花^{はな}は、や^{むし}ってきた虫^{はこ}が運^{はこ}んでくる、お花^{はな}の花^{はな}粉^{かふん}を受け取^うることができ、ヘチマの実^みを食^たべさせることができるのです。

お花^{はな}もめ花^{はな}も、咲^さくと1日^{いち}でしぼみ、お花^{はな}は、次^{つぎ}の日^ひには、花^{はな}の部^ぶ分^{ぶん}がとれて下^{した}に落^おちてしま^いいます。この落^おちた花^{はな}は、すの物^{もの}などにして食^たべることができます。(監修・矢野 亮)

