

旬  
のかごしま

市内各地には  
おいしい旬のめぐみがいっぱい。  
取れたて新鮮、安心な市内産の  
大地のめぐみ、海のめぐみと  
生産者おすすめレシピをご紹介します。  
あなたの食卓を、  
鹿児島旬のめぐみで  
彩ってみてはいかがでしょうか。

## ～ヘチマ～

生産農家

かしょ  
加塩 政子さん  
(喜入中名町)



喜入中名町の自然に囲まれた住宅地の一角にある畑で、加塩さんはヘチマを栽培している。鹿児島島の伝統的な夏野菜であるヘチマは、ウリ科の一年草で市内では主に喜入地域で生産が盛んだ。

加塩さんの畑では1月に種をまき、5月には雌花と雄花に分かれた直径8センチメートルほどの黄色い花を咲かせる。その後、受粉し実がなり始め、早いものは6月上旬から収穫できるようになる。果実は細長く、大きなキュウリのような形をしている。実がなり始めたときに小石の入った袋を重しとして下げ、まっすぐ成長するように工夫している。

加塩さんによると「上手にヘチマを作るコツは水分と日光。通常は雨で十分ですが、日差しが強い夏場は根元に水をかけます。日光は綺麗な色をつけるために必要で、7月下旬頃から葉が密に茂ってくるため、葉を剪定し、きちんと実に当たるようにします」とのこと。

11月くらいまでは毎日収穫し、中央卸売

市場に出荷している。平均100本ほどの出荷だが、夏場の多い時期は200～300本も出荷できるといふ。

今年の出来は上々だと照れながら答えてくれた。

食べ方は、鹿児島では味噌汁やそうめん汁、煮物や炒め物などに料理して食べる人が多い。特に味噌との相性は抜群だ。ヘチマのミネラルと味噌に含まれるビタミンBが暑い夏の疲労回復を促進すると言われている。食用以外では、化粧水や飲み薬などとして用いるヘチマ水のほか、完熟し乾燥したものはタワシとしても利用でき、とても重宝する夏野菜だ。

また、暑さと強い日差しに強く、ツル性で他のものに絡みつきながら成長する性質から、最近では日よけを目的とした緑のカーテンとして栽培することも進められている。食卓にも美容にも環境にも喜ばれるヘチマ。まずは食卓でお試しあれ。

手軽で  
おいしい  
おすすめ  
レシピ

暑～い夏にピッタリ  
「ヘチマそうめん」



1. 材料(4人分)  
ヘチマ400g  
そうめん(乾)  
4束(200g)  
油24g 砂糖3g  
みそ36g

## 2. 料理手順

- ①そうめんは湯がいておく
- ②ヘチマの皮をむき、縦2つ割りにし、4～5センチの長さに切る
- ③フライパンに油を入れ、②のヘチマを炒める
- ④③に砂糖とみそを入れ、汁がたっぷり出てきたら、①のそうめんを加えて混ぜる