

11月の おやさい 【ハヤトウリ】



メキシコや中米が原産のウリ科の野菜で、日本には大正時代に鹿児島県に持ち込まれて栽培が広まりました。当時の鹿児島の男性を表す言葉「薩摩隼人(さつまはやと)」にちなんで「ハヤトウリ」と呼ばれるようになりました。一株から100~200個と多くの実が収穫できることから千成瓜(センナリウリ)とも呼ばれています。ウリ科の多くは夏に旬を迎えますが、ハヤトウリの旬は10月~11月の秋になります。ビニール袋に入れて野菜室に保存すると、1か月ほど日持ちします。

◆瓜について

ウリ科の植物は、ほとんどがツル性の植物で、多くが夏に旬を迎えます。水分を多く含んでおり、体を冷やす役割もあります。『瓜』という漢字は、「つるになったうり」の象形から成り立ちました。

瓜 → 瓜

★ クイズ ★

次のウリ科の野菜、何と読むでしょうか。

答えは紙面の下部に。

- ①冬瓜 ②南瓜 ③西瓜
④胡瓜 ⑤甜瓜 ⑥糸瓜

洋梨のような見た目で、果実には水分が多く含まれており、シャキシャキとした歯ごたえのある食感です。淡泊な味わいで、漬物にして食べるのが最も人気があります。また、加熱しても形が崩れにくいので、炒め物や煮物など、どのような調理にも向きます。

皮の色は薄緑と白がありますが、白色種は緑色種に比べて青臭さが少なく、より食べやすいとされています。

◆調理方法

- ①ハヤトウリの溝に沿って縦に切る。
- ②包丁で皮を剥き、種をスプーンで取り除く。
- ③食べやすい大きさに切って、水に10分ほどさらしてアク抜きをする。
- ④生で食べる場合は塩もみをする。ボウルにハヤトウリ・塩小さじ1/2を加えてよくもみ、10分おいた後、水にさらして塩を抜いてから水気を切る。

ハヤトウリはアクが強く、調理時に手荒れを起こす可能性があります。下処理後にしっかりと手を洗うか、手袋をして調理をするようにしましょう。

<調理例>

●生で→浅漬け、ぬか漬け、味噌漬け、ごま和え
薄く切ればシャキシャキ、厚く切ればコリコリの食感。

●炒めて→きんぴら、豚肉の味噌炒め
淡泊な味わいのハヤトウリには濃いめの味付けを。食感を損なわないように、短時間で仕上げてください。

●煮て→甘辛煮、そぼろ煮、中華スープ
ハヤトウリは柔らかく、味をしっかり染み込ませて。

見た目はジャガイモ炒め! 食べてびっくりのシャキシャキ食感!! 淡泊なハヤトウリにはちみつカレーが良く合います♪



●○ハヤトウリの

はちみつカレー炒め○●

●材料(4人分)

ハヤトウリ 1個
ベーコン 50g はちみつ 小さじ2
オリーブ油 小さじ2 カレー粉 小さじ1/4
塩 小さじ1/3 コショウ 少々

●作り方

- ① ハヤトウリは溝に沿って縦に切り、皮を剥いて種を除き、5mm厚さにスライスし、10分水にさらしてアク抜きする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコン・ハヤトウリ・塩を入れて中火で3分ほど炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、はちみつ・カレー粉・コショウで味をつける。