



おきなわレシピ



ナーベラーンブシー



expression

ナーベラーは沖縄のことばでヘチマをさし、沖縄県南風原町（はえばるちょう）は食用ヘチマの生産日本一。開花から約2週間ごろの比較的若い実を食用にする。水分が多く、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいる。食感はやめらかで甘みがあり、炒め物や汁物などに適している。

材 料（5人分）

■ ナーベラー（ヘチマ）	： 900 g	■ スパム（豚肉でも可）	： 150 g
■ 木 綿 豆 腐	： 200ml	■ 油	： 5ml
■ だ し 汁	： 50ml	■ 味 噌	： 50g
■ み り ん	： 50ml	■ 酒	： 45ml
■ し ょ う ゆ	： 20ml		



つくり方

1. ヘチマは皮をむき、厚さ1cmの輪切りに、スパムは5mmの厚さに短冊切りにしておく。
2. 木綿豆腐は水切りし、手で一口大にしておく。
3. フライパンに油を入れ、スパムが色づくまで炒め、色づいてきたらヘチマを混ぜ合わせる。
4. 蓋をしてヘチマを蒸し煮にする。ヘチマに透明感、水分が出てきたら木綿豆腐を入れる。
5. 4にだし汁、合わせておいた味噌とみりん、酒、しょうゆを入れて木綿豆腐が崩れないように優しく混ぜ合わせる。
6. 味が全体に行きわたったら、器に盛り付ける。

ご飯の上にかけて丼風に食べると、ナーベラーの汁がご飯に染み渡って美味しいよ☆



■ 沖縄の方言「いっぺーまーさん」って???

「いっぺー」は「いっぱい」「たくさん」「とても」です。「まーさん」は「美味しい」「うまい（旨い）」です。