

## 市場で注目株の野菜【ナーベラ】

### ～沖縄県を代表する食用ヘチマ～

初夏を迎え、サラダ向け野菜の需要が多くなってきています。また、これから沖縄県の商品の入荷が増え、ピークに向かっていきます。

今回はそんな沖縄県を代表する野菜「ナーベラ」を紹介します。ナーベラとは夏の盛りに出荷される食用ヘチマのことで、ヘチマで若い時（未熟）のものを収穫し、炒め物などの料理に使います。

ヘチマはその昔、完熟させ、乾燥させたものをタワシとして使った記憶がありますが、関東では食べる習慣は一般的ではありませんでした。しかし、最近の沖縄ブームも功を奏して、スーパーなどで紹介・普及されるようになってきています。

原産地はインドで、ミネラルなどが含まれていることから、夏バテ対策として食べるのもいいと思います。

ちなみに沖縄県特産の商品として「島ラッキョウ」「ゴーヤ」「島人参」「シークワサー」「スーチーハー（よもぎ）」なども都心の量販店で見かけることがあります。



( 金澤 誠 筆)