



南部地区代表（玉城支店）

## 「困ったときの『ちゃぐりん』」

玉城小学校 4 年 あべ 安倍 そうや 蒼哉

ぼくが 2 さいのとき、ぼくたち家族は、沖縄に引っこしてきました。

ぼくは保育園や小学校の給食でいろいろな沖縄料理や沖縄の野菜を食べるようになりました。

ゴーヤーチャンプルー、モーウイやハンダマのサラダ、島人じんやパパイヤのシリシリなどよく食べます。

さて、そんなぼくでも食べるのが苦手な沖縄の野菜が 1 つだけあります。給食にも出るので、このときだけ、ぼくはおかずをへらしています。

お母さんも苦手な野菜なので、家でこの野菜が出ることはありません。

ぐにゃっとしていて、あまり味がなくて、少し土のような味がする野菜。

なんだかわかりますか？

そう、これです。へちまです。

今までは給食に出るとき以外はあまり気にすることがなかったへちまですが、4 年生になって「家でへちまを育てよう」という宿題が出てしまったのです。

お母さんは、「えー、よりによって何でへちまなの？」と言いました。

「そんなこと、ぼくに聞かれてもわからないよ。ぐんぐん伸びるからじゃない？」

「伸びるならゴーヤーだって伸びるじゃない。同じウリなら、お母さんが好きなカボチャでもいいのに…」

こうして、学校から持ってきた種は、ずっとほおっておかれました。

6 月になり「家で育てているへちまの絵をかいてくる」という宿題が出ました。

あわてたぼくは、植木ばちのかれた花を引っこぬき、こっそりとへちまの種を植えました。

一週間後、かわいい子葉が出ました。

先生が、「すぐにぼくたちの身長をぬかすくらいに育つよ」と言った通り、へちまは大きくなりました。

「お母さん、土が少ないんだけど」

「そうかな？」

「お母さん、このせまいはちにへちまが二本じゃ育たないよ」

「そう言われてもね」

へちまが好きでないお母さんは、へちまのことを気にしません。

「あっ、お母さん、花が咲きそう。へちまができるよ！」

ぼくの言葉を聞いたお母さんは、しばらく無言でした。

そして、「蒼哉、あんたがせきにんをとっておいしく料理しなさいよ」と言いました。

ぼくがへちまを料理？しかも、おいしく料理？

こまったぼくは兄に相談しました。

「『ちゃぐりん』なら、何かへちまの事が書いてあるんじゃない？」

そうか、とぼくは図書館へ行き、『ちゃぐりん』を読み返しました。『ちゃぐりん』には畑ずかん、野菜じゅく、料理やおやつのでき方、小説やマンガなどのいろいろな記事がのっていて、学校の図書館では新しい号が出ると『ちゃぐりん』の、うばいあいになります。

ざんねんながら、ぼくが調べた『ちゃぐりん』には、へちまのことがのっていませんでした。でも、いろいろな野菜のえいようのことがのっていました。

人参(にんじん)はカロテンがほうふで、カロテンは元気のもと、体のさいぼうをきずつける活性酸素(かっせいさんそ)をやっつけてくれるそうです。

さつまいものおもな成分は、でんぷん、食物繊維(せんい)やビタミンC、ビタミンEなどがあり、えいようほうふです。

調べているうちに、へちまにはどんなえいようがあるのかを知りたくなり、ぼくは、ネットで調べてみました。

へちまには「カリウム」がふくまれています。カリウムは体の中のいらなくなった塩分を外に出してくれる働きがあるそうです。

また、「食物せんい」や「サポニン」というのもふくまれている、なんとサポニンにはお母さんが大好きなアンチエイジングのこうかがあるそうです。

ぼくは、これだ！と思い、さっそくお母さんにほうこくしました。

よろこんだお母さんは、「アンチエイジング最高！これで蒼哉が作る料理が楽しみになっ

た」と言いました。

そうか、へちま料理はどうしよう？なやんだぼくはクラスの友だちに聞くことに決め、アンケートをとりました。

これがアンケート用紙です。

まず、へちまは人気がないのか？

へちま、ゴーヤー、ナスと三つの中で一番苦手な野菜を聞きました。

一番苦手なのはナスで 36 人、次はゴーヤで 26 人、へちまは 12 人で、意外とへちまが苦手な人は少なかったです。

次にみんなはどんなへちま料理が好きなのか？給食に出る中から選んでもらいました。第 1 位はみそ汁で 24 人、第 2 位はマーボーへちまで 20 人、第 3 位はみそいためで 16 人でした。

三つとも大きな差はなく、それは、全てへちまとみそを合わせているからではないか、とぼくは気づきました。

さいごに、みんなにおすすめへちま料理を書いてもらいました。

へちまチャーハン、野菜いため、へちまカレー、へちまの天ぷら、へちま卵そうすい、肉のへちま巻き、へちま入りハンバーグなどがありました。

ぼくはふだんから、卵やきやスクランブルエッグ、プリンなどを作るので、「へちま入り卵そうすい」を作ることにしました。

作り方は、

①こんぶとかつおでだしをとる

②みじん切りにしたショウガとオリーブオイルを火にかけ、そこにブタひき肉を入れていためる

③皮をむいて角切りにしたへちまを②に入れて火が通るまでいため、みそとさとう、酒で味をつける。

④だし汁にご飯を入れて温め、溶いた卵を少しずつ入れて塩で味をつけ、そうすいを作る

⑤器に持ったそうすいにへちまと肉のそぼろをのせて完成！

感想は、

お母さん「へちまがおいしい！アンチエイジング効果があるへちまをもっと食べたい！」

お兄ちゃん！

「へちまが肉の油っぽさを消してくれていくらでも食べれる！」

へちま卵そうすいは大成功でした。

次の日、ついに、ぼくはお母さんとへちまの植えかえをしました。

たっぷりの土とひりょうで、もっと大きくなり、たくさんのへちまができるといいです。

困ったときにはまず『ちゃぐりん』を読む、ヒントを元に自分で調べたり、友達に聞く、じっさいにいろいろやってみる。

これからもたくさん『ちゃぐりん』を読みたいです！