

④へちまのタワシ作り

【完全乾燥法】

乾燥しすぎて繊維が硬くなる欠点はあるが、外皮をはがすだけで簡単に作れる失敗のない方法。

ただし、実が成長する過程で棚の竿や他の実接触到していると、歪んで形が悪くなり、そこから腐り始めることもある。また、せっかく乾燥期になり茶色になっても、繁った葉の奥に隠れていると、カビが生え黒色に変色したタワシしか取れなくなる。実を外に引き出して、風や太陽に当てることが重要。



【水煮法】

完熟したら乾燥を待たずに作製する方法。鍋に水を入れてへちまを茹で、皮を煮崩して内部の繊維を取り出す。乾燥法よりも柔らかい繊維を得ることができる。ただし、へちまは個体によって内部が繊維化する速度が異なるため、収穫が早すぎると全体が煮崩れをおこし、繊維が残らない場合がある。

水煮法の別法として「レンジ法」がある。10cm程度にカットしたものをラップで包み、1個につき2～3分間、電子レンジで熱処理すると、皮肉が柔らかくなって繊維から簡単にはがせる。その後、水洗いして乾燥させれば、水煮法と同じく柔らかめのタワシが完成。

「レンジ法」の方が、「水煮法」よりもエネルギーの使用量が少なくエコである。

『レンジ法で作ったへちまタワシ』



★へちまタワシの使い方

体のかかとや肘など角質部の洗浄、食器洗い、窓・網戸洗い、車のタイヤ洗浄などに利用できる。

天然の形状記憶繊維なので、型崩れせず、乾燥しやすいため、スポンジより雑菌の発生が少ない。

⑤へちまの葉(花)で絞り染め ～バンドナをへちまで染める～

実施時期：7月～9月

所要時間：作業時間40分程度

準備するもの：・バンドナを人数分

※ハンカチ、スカーフなどの綿製品や、布袋（エコバッグ）なども染色可能。

・へちまの葉（大きめの葉5枚×人数）

※花の場合は多少多めに

・媒染剤（ミョウバン 20枚の場合で大さじ2杯程度）

・大鍋2個

・大きめのボウル1個

・ビー玉、輪ゴム（それぞれ人数×5個程度）

- 手順：①へちまの葉（花）を水から煮出し、沸騰後15分ほど煮る。
②葉をこして、液（染液）を鍋に移す。
③バンドナにビー玉や輪ゴムで絞りの模様を作る。
④③のバンドナを水に浸して搾る。
⑤染液の鍋にバンドナを入れて15分煮出す。
⑥ボウルに取り出して、軽くすすぐ。
⑦媒染液（バンドナが浸かる程度の水にミョウバン大さじ2杯）にバンドナを約10分浸す。
⑧色が出なくなるまでよく水で洗う。
⑨脱水機で水分を飛ばし、アイロンで乾かせば出来上がり。

- 注意：・染め上がりの色は媒染剤により異なる。
ミョウバンの場合、葉は黄緑色、花は薄い黄色。



へちまの葉を水から煮出し、染液を作る



バンドナを染液で煮る



アイロンで乾かせば出来上がり

⑥へちま料理を作ろう

実施期間：7月～9月初旬

- ・開花後2週間前後の柔らかい実（長さ10～20cm程度のもの）を使用。外の皮をはぎ、網目状の堅い部分は取り除いておく。
- ・キュウリやゴーヤの代わりとして料理に用いることができる。

へちま料理：●ナーベラー（へちま）カレー

- ①へちまの皮をむき、1cmの厚さに切る。
- ②鶏肉をへちまと同じ大きさに切り、塩・酒・片栗粉をまぶす。
- ③鍋に少量の油を入れ、鶏肉、たまねぎを入れ炒める。
- ④へちまを入れてさっと炒め、水を入れ少し煮込む。水煮大豆とカレールーとケチャップを入れ、さらに煮込む。

●へちまの餃子

- ①へちまは皮をむき、1cm角の棒状に切り、ゆでる。
ゆで上がったザルに取り、粗みじんに切り、軽く絞っておく。
- ②にらを小口に切り、ショウガ、ニンニクをすり下ろす。
- ③ポウルに豚ひき肉、①②と調味料を入れ、混ぜる。
- ④餃子の皮に③を包む。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、④を焼き、色がついたら水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ポン酢（適量）とラー油（適量）を合わせ、添える。

●へちまで夏のスイーツ

- ①へちまの皮をむき、長さ5cm、細さ5mmほどに細切りにする。
- ②水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③沸騰した湯にへちまを入れ、表面が透明になったらザルに上げ、氷水で冷やす。
- ④器に盛って、黒蜜ときなこをふりかける。

材料 へちま（250g）、片栗粉（大さじ3）、黒蜜・きなこ（適宜）



⑦へちまの実でぞうりを作ろう

実施時期：9～11月

所要時間：1時間程度

※鼻緒を三つ編みにせず、ひもを用いれば時間短縮できる

準備するもの：・へちまの熟果2個

(1人分)

※黄色もしくは茶色になったもの、同じような大きさ・形状のもの

・フェルト(30cm×40cm)

・鼻緒用の裂き布(幅2cm、長さ30cm程度を6本)

・接着剤(布用)

・千枚通し

作り方：①へちまの外皮をはぎ、縦に2つに切り分ける。

②それぞれ、中心部分の硬い部分をハサミなどで切り取る。

③外側部分をアイロンで延ばして平らにする。

④2枚を足の形に切り取り、接着剤で合わせる。

⑤鼻緒を付ける穴(3ヶ所)を千枚通し等で開ける。

⑥鼻緒用の裂き布を三つ編みにして、鼻緒を作り、穴に通して底の部分で結ぶ。

⑦フェルトを足の形より2cmほど大きめに切り取り、接着剤で貼り付ける。

備考：・実が完全に乾燥したものをを用いるのがよいが、多少果肉が残っているものでも重曹を入れて20分ほど煮て乾燥すれば利用できる。

・へちまの繊維にも、柔らかい部分と硬い部分があり、それぞれ利用できる用途を考えさせてみるとおもしろい。

・簡単なスリッパのような履物なら時間短縮できる。



⇒

縦に二つに割って
外側部分を平らに
して足の形に切り
取る



⇒

鼻緒を通して底に
フェルトを貼って
できあがり



⑧へちまで紙を作ろう

実施時期：9月以降

所要時間：40分～1時間程度

※あらかじめ煮ておけば作業時間を短縮できる

準備するもの：・へちま（長さ30cmのもの1本でハガキ約5枚分）

※茶色に乾燥したもの

- ・大鍋（へちまが数本入る程度のもの）
- ・重曹（1握り程度）
- ・金槌（木槌）
- ・ミキサー
- ・紙すき枠（ハガキ用）
- ・底の深い大きな容器（プラスチック衣装ケース等）
- ・アイロン
- ・古いタオル
- ・古いハンカチ

- 作り方：①へちまの外皮をはぎ、二つに割いて、中の硬い芯の部分を除く。
②外側の部分を熱湯で10分程度煮る。
※灰汁を除き、柔らかくするため、重曹を一握り入れる。
③水洗いし、1cmくらいにハサミで切り刻み、ミキサーで細かく砕く。
④さらに柔らかくするため金槌などでたたく。
⑤再びミキサーで砕いて、紙パルプ状（糸くず状）にする。
※「たたく」と「ミキサー」を繰り返すと柔らかくなる。
⑥プラスチック容器（衣装ケース等）に水を入れ、紙パルプを入れてよくかき混ぜる。
⑦紙すき枠を入れて紙パルプをすき取る。
⑧タオル等で水分を取り、ハンカチで被い、アイロンで乾燥させる。
⑨乾燥すると、へちまハガキの出来上がり。

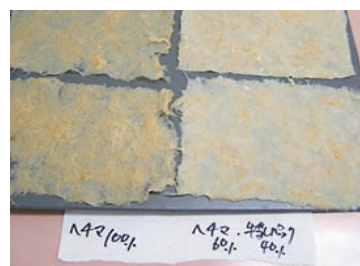
備考：・紙すきの段階で、牛乳パックで作ったパルプを入れると丈夫な紙ができる。



⇒
金槌でたたき、
ミキサーで砕く



⇒
紙すき枠です
き取る



フライブルク市での取組み

フライブルク市にある環境学習施設「エコステーション」では、ハーブを使った環境教育を積極的に進めており、触ったり、嗅いだり、食べたりして、子どもたちの五感を刺激することで、楽しみながら環境保全意識の向上を図っている。さらに、自然に親しむことで心身に良い効果が期待できる。



教材の貸し出し



紙すきセット、ミキサー、アイロン
(30人程度で実施できる数)

まつやまRe・再来館で貸出し可。

お問合せ先

まつやまRe・再来館

〒790-0054

愛媛県松山市空港通1丁目1-32

電話：089-968-7153

エコリーダー派遣事業の活用

松山市では、エコリーダー派遣事業を行っており、へちまを使った講座を行う時などに、活用できる。

エコリーダー派遣事業とは・・・

環境に関する知識や経験のある市民を講師（エコリーダー）として松山市が登録し、学校や公民館等が環境学習を実施する際に、その要望に合わせて派遣している。

お問合せ先

松山市役所 環境モデル都市推進課

〒790-8571 愛媛県松山市二番町4丁目7-2

電話：089-948-6434

E-mail：kankyou-m@city.matsuyama.ehime.jp

松山市食生活改善推進協議会の活用

へちま料理について、松山市食生活改善推進協議会に、協力・指導を受けることができる。

お問合せ先

松山市食生活改善推進協議会事務局

〒790-0813 愛媛県松山市萱町6丁目30-5

松山市保健所 健康づくり推進課内

電話：089-911-1859

FAX：089-925-0230



へちまコンテスト

子規記念博物館では、9月19日の「へちま忌」(子規忌)にちなみ、市内の小学校から学級園で栽培されたへちまを募集し、コンテストを開催している。

お問合せ先

子規記念博物館

〒790-0857 愛媛県松山市道後公園1-30

電話：089-931-5566

E-mail：sikhaku@city.matsuyama.ehime.jp

