

わくわく
サイエンス

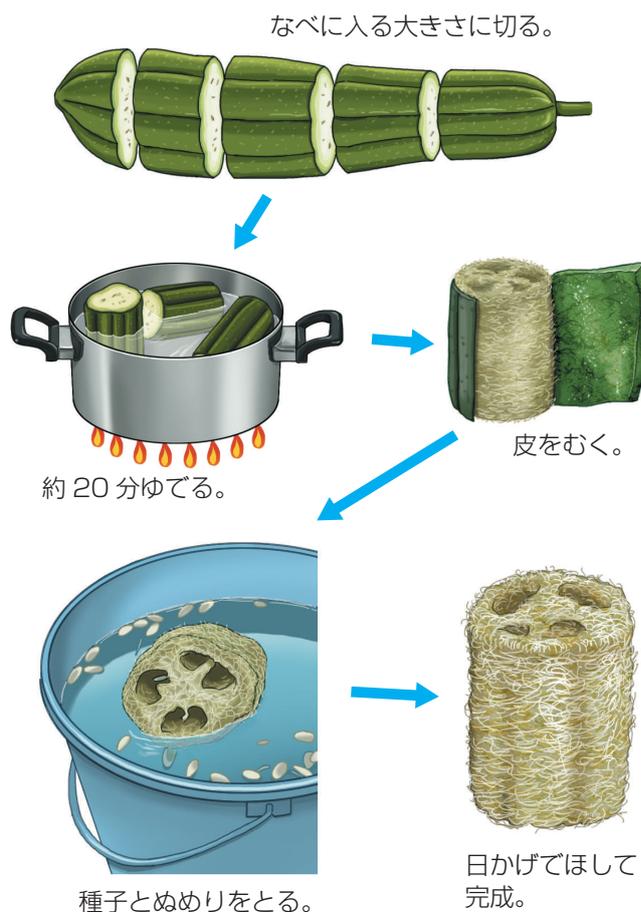
ヘチマたわし

【5年 花から実へ】

準備 ヘチマの実 (30~40cm くらいの大きさのもの), 包丁, まないた, 大きめのなべ, パケツ

作り方

- 1 しゅうかくしたヘチマの実をなべに入るように
てきとう
適当な大きさに切る。
- 2 なべにヘチマの実と水を入れて 20 分ほどゆで、
よく冷ましたあと、ヘチマの実の皮をむく。
注意 ゆでた直後はとても熱いので、冷める
まではさわらないようにする。
- 3 皮をむいたヘチマの実をパケツにはった水で
よくあらって、種子とぬめりをとったあと、
日かげでほす。



使い方

ヘチマたわしは、お風呂で体をあらったり、ゴボウなどの野菜をあらったりするときに使います。新しいたわしは固いので、お湯につけてやわらかくしてから使ってみましょう。

わたしたちの生活とヘチマ

ヘチマは、インド原産のウリ科の植物で、昔から日本で
さいばいされています。固いせんい (糸のようなもの) が
なべなどをあらうたわしとして利用されてきたことから、
沖縄県では「ナーベラー」とよばれています。また、実の
大きくなるころに根もとのくきを切ると、その切り口から
水が出てきます。この水は、ヘチマ水とよばれ、顔などに
ぬるけしょう水として使われます。

