

【Choko】（ハヤトウリ）

熱帯アメリカ原産の瓜科の植物。オーストラリアでは **Choko**（チョコ）と呼ばれていますが、英語名は **Chayote**（チャヨテ）が一般的。日本では隼人瓜（ハヤトウリ）として流通しています。

しゃきっとした食感とほのかな苦みが特徴です。みずみずしくクセがないので、漬け物、炒め物、スープ等、色々なアレンジが楽しめます。生でも火を通して◎。

サラダにするときに青臭さが気になる場合は、スライスした後さっと火を通すと良いでしょう。おススメはツナ缶とマヨネーズで和えた簡単サラダ。

オイスターソース炒めも美味しい。

