

## 保存は冷蔵

保存する時は、新聞紙などにくるみ、乾燥しないようビニール袋などに入れて冷暗所においておきます。気温が高い場合はその状態で冷蔵庫の野菜室に入れておきます。1週間ほどで食べるようにしましょう。熱いところで採れる果物なので、冷蔵庫の温度が低すぎると低温障害を起こし傷みを早めてしまう事があるので注意してください。

## 青パパイヤの切り方

半分に切ったパパイヤの種をカレー用のスプーンなどで取り除き、皮をピーラーなどで剥きます。皮はそれほど固くないので剥きやすく、あまり神経質にならず、多少緑色の部分が残っていても差し支えありません。使いやすい大きさに切り分けます。



細切りは包丁で丁寧に切っても良いですが、果肉は固くないので、スライサーを使っても綺麗に作れます。水を張ったボールに直接スライスしたものを落としていき、数分そのまま水にさらしてアクを抜きます。沖縄では千切りの事を「シリシリ」と呼ぶそうです。これは青パパイヤのシリシリですね。薄切りもピーラーやスライサーを使うと同じ厚みのものが綺麗に作れます。これも水にさらしてアクを抜きます。



## 肉を柔らかくする効果を活かす

青パパイヤにはタンパク質分解酵素がとても沢山含まれており、肉類を柔らかくする効果があります。ただ、この酵素は過熱に弱いので、活かすには生の状態の青パパイヤを千切りやみじん切り、あるいはすりおろして肉類と一緒に漬け込む必要があります。

## ◎タイの代表的なパパイヤ料理『ソムタム』



青パパイヤを使った代表的な料理の一つに、本場タイで親しまれているソムタムという料理があります。これは細切りなどにした青パパイヤを使った料理で、ナンプラー（魚醤）とライム、唐辛子、ニンニクなどで味付けします。材料さえあれば極簡単に作れるサラダです。

## ◎一般的なサラダや和え物にも

青パパイヤはとても食感がよく、ほんのりと甘みがあって特別強い味があるわけではないので、一般的なサラダや、さつと湯通しして和え物などに使っても美味しいです。

右の写真はスライスしたパパイヤをさつとゆでて、タコと素揚げしたナスと共にジェノベーゼソース合えにしたもの。コリコリとした食感がとても良く合います。



## ◎炒め物も美味しい

沖縄の家庭料理にパパイヤイリチーという青パパイヤを使った炒め物があります。このほかにもごま油を効かせた炒め物や、オリーブオイルとニンニクを効かせたものでも良く合います。

## ～青パパイヤレシピ～

### ティノラスープ (4人分)

|        |        |
|--------|--------|
| 手羽先    | 280g   |
| ◎ナンプラー | 小さじ1   |
| ◎こしょう  | 少々     |
| 青パパイヤ  | 1個     |
| 玉ねぎ    | 1/2個   |
| にんにく   | 5片     |
| しょうが   | 50g    |
| サラダ油   | 大さじ2   |
| ほうれん草  | 1/2束   |
| 水      | 1000ml |
| 粒こしょう  | 10粒    |
| コンソメ   | 1個     |
| 唐辛子    | 2本     |
| 塩      | 少々     |



フィリピンで風邪の時などに食べるスープです。にんにくたっぷりで、元気になるスープです！

- ① 手羽先に◎を入れ、もみこむ。
- ② パパイヤは皮をむいて、6等分にする。さらに斜めに4等分にする。切ったパパイヤは10分ほど水にさらしておく。
- ③ 玉ねぎは皮をむいて、7～8mmの薄切りにする。にんにくは皮をむいて、包丁でつぶす。
- ④ しょうがはピーラーで皮をむき、太めの千切りにする。
- ⑤ 鍋に油をひき、中火で熱し、しょうがを炒める。油がまわったら、玉ねぎを入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥ 玉ねぎに火が通ったら、にんにくを加え、色がつくまで炒める。①の肉を加え、色が変わったら、水を入れる。
- ⑦ 5分ほど中火で煮る。沸騰したら、コンソメを入れる。さらに5分たったら、パパイヤと唐辛子を入れ、パパイヤが柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ ほうれん草はよく洗い、根を切り落とし、3等分にざく切りする。
- ⑨ ほうれん草を入れて、沸騰したら火を止め、塩・こしょうで味を調えて完成。

1人分 293kcal



### ギニサンパパイヤ (4人分)

|          |        |
|----------|--------|
| パパイヤ     | 1個     |
| ◎塩       | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ      | 1/2個   |
| にんにく     | 3片     |
| トマト      | 1個     |
| 合いびき肉    | 100g   |
| むきエビ     | 100g   |
| 塩・こしょう   | 少々     |
| ●塩       | 小さじ1/2 |
| サラダ油     | 大さじ2   |
| オイスターソース | 大さじ1   |
| 唐辛子      | 1本     |
| 粗びき黒こしょう | 少々     |



フィリピンでよく食べられる青パパイヤを使った簡単ソテーです！

- ① にんにくと玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 青パパイヤは1/4に切り、薄くスライスする。ボウルに水をはり、切った青パパイヤと◎の塩を入れ、もみこむ。10分ほどおき、水でよく洗い、水分をきっておく。
- ③ 中火で熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎ・にんにくの順に加え、玉ねぎに火が通るまで炒める。トマト・合いびき肉の順に入れ、肉の色が変わるまで炒める。塩・こしょうを加え、味をつける。むきエビを加え、●の塩を加える。
- ④ むきエビが赤くなったら、②のパパイヤと粗びき黒こしょう・オイスターソースを加える。
- ⑤ 唐辛子を入れ、蓋をし、中火で7～8分煮る。

1人分 211kcal

