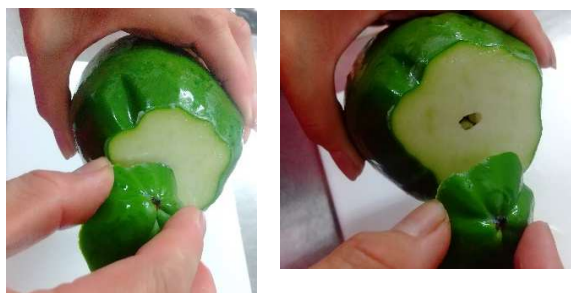




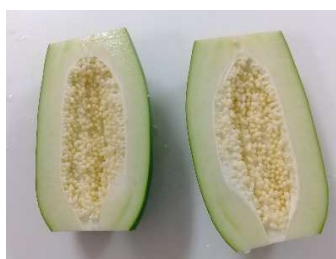
# 青パイヤの下処理方法について

\*青パイヤはそのまま食べるとエグミが強いので、  
水にさらしてアク抜きをしてから調理をしてください。

- ①ヘタをカットし、  
パイヤをこすり合わせ、  
苦味とベタツキをとる。  
お尻の部分は、  
穴が見えるまでカットする。



- ②青パイヤを軽く水洗いし、  
縦方向に2等分する。



- ③スプーンなどを使用し、  
種を取り除く。  
\*品種によっては、種がない  
ものもあります。



- ④ピーラーで皮をむき、  
料理に合わせてカットする。



- ⑤切った青パイヤを約10分間、  
塩水につけてアク抜きをする。  
\*塩水は、1ℓの水に対して  
10gの食塩を入れて作ります。



# きんぴら風煮

2~3人分

材料	分量
青パパイヤ	200g
ごぼう	1/2本
人参	小1本
唐辛子(輪切り)	1本分
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
だしの素	小さじ1/2
水	1カップ
ごま油	小さじ1

A



## 作り方

- ① 青パパイヤ(2~3mmにスライスし、下処理したもの)は1口大に切る。ごぼうは薄く切り、2分位茹でる。人参は皮を剥き、薄切りにしておく。
- ② 鍋にごま油を入れ、唐辛子、①を入れ炒める。
- ③ 火が通ったら、Aを入れ、中火で汁が無くなるまで煮る。



# 青パパイヤとかぼちゃの炒め蒸し

4人分

材料	分量
青パパイヤ	150g
かぼちゃ	1/4個
ベーコン	40g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
水	小さじ1
塩、こしょう	適量



## 作り方

- ① かぼちゃは種を取り、3cm位に切った後、薄切りにする。  
青パパイヤは薄切りにして、下処理しておく。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、①の材料を入れ炒める。  
酒を入れ、中火で蒸し焼きにする。火が通ったら、鶏がらスープの素と水を入れ、塩こしょうで味を調える。



材料をすべて耐熱皿に入れ、電子レンジ  
(600W)で5分くらい加熱して、混ぜ合わせて  
から作ると簡単に出来るよ！

# 青パイアの塩こんぶ和え

4人分

材料	分量
青パイア	300g
きゅうり	1本
カニかまぼこ	4本
塩こんぶ	20g



## 作り方

- ① 下処理した千切り(長さ5cm位)の青パイアは、熱湯で約2分茹でてザルに上げ、冷ます。
- ② きゅうりも千切りにする。
- ③ カニかまぼこは細く割しておく。
- ④ ①～③の材料と塩こんぶを和え、冷蔵庫で10分ほど冷やし、器に盛り付ける。



# 青パイヤのやわらかシューマイ風

18個分

材料	分量
青パイヤ	320g
鶏ももひき肉	250g
椎茸	1枚
長ネギ	30g
しょうが	15g
生エビ	100g
玉ねぎ	50g
塩	小さじ1弱
醤油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1



A

片栗粉 適量

## 作り方

- ① 青パイヤは3~4cm長さの千切り(3mm位)にし、下処理しておく。
- ② 椎茸、長ネギ、しょうがはみじん切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにした後、片栗粉(大さじ2)をまぶしておく。
- ③ 生エビは1cm位に切り、水気をキッチンペーパーで取り、片栗粉(大さじ1)をまぶしておく。
- ④ 青パイヤは少ししんなりするくらい位に茹で、水にさらし、しっかり水気をしぼり、さらにキッチンペーパー等で水気を取る。
- ⑤ 鶏ひき肉にA、椎茸、長ネギ、しょうがと片栗粉(大さじ1)を入れよく混ぜる。次にエビと玉ねぎを入れざっくりと混ぜ、18等分に分ける。
- ⑥ ④に片栗粉(大さじ4~5)をしっかりまぶし、肉だねにまとわせ、しっかり握る。
- ⑦ 蒸し器にクッキングシートを敷き、10分間蒸す。

# 青パイヤのポトフ

2人分

材料	分量
青パイヤ	200g
人参	80g
キャベツ	150g
ベーコン	80g
玉ねぎ	1個
コンソメ	大2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	適量



## 作り方

- ① 人参は乱切り、玉ねぎはくし形、キャベツはざく切りにする。
- ② ベーコンを炒め、オリーブオイルを追加し、一口大に切り下処理した青パイヤ、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 水700ccを加え、コンソメ、人参を入れ、青パイヤが透き通るまで中火でコトコト煮る。
- ④ キャベツを加え、柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。



## 簡単 パパッと青パパイヤサラダ

4人分

材料	分量
青パパイヤ	200g
ツナ缶	1缶(70g)
マヨネーズ	適量



### 作り方

- ① 下処理した青パパイヤを千切りにし、2分位茹でる。
- ② ①の水気をしっかり絞り、ボウルに移す。
- ③ 市販のツナ缶を油を切らずに②に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③にマヨネーズを入れ、味を調えたら完成。



青パパイヤの歯ごたえを楽しみたい場合は生でもOK！  
パパッと簡単に作れます！



# 青パイヤのハリハリ漬け

15人分

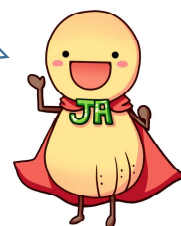
材料	分量	
青パイヤ	450g	
しょうが千切り	18g	
醤油	60cc	A
酢	70cc	
砂糖	小さじ3	
みりん	30cc	
だしの素(カツオ)	小さじ1	
青じそ	10枚	



## 作り方

- ① 青パイヤは、数mm厚さに切り、下処理しておく。
- ② 鍋にAの調味料を入れて一度煮切る。
- ③ 青パイヤとしょうがの千切りを加え、火にかけてながら全体を混ぜて好みの硬さになったら火から下ろす。
- ④ 冷めたら細く切った青じそを混ぜて、チャック付きポリ袋などに移して冷蔵庫へ入れる。

青パイヤは歯ごたえがあるので  
お好みの厚さ・硬さを見つけてくだ  
さいね。  
置くほど硬さも馴染みます！



# 青パイヤ パイ

18cmパイ皿1枚分

材料	分量
青パイヤ	400g
水	80cc
砂糖	160g
レモン汁	大さじ1、小さじ1
冷凍パイシート	
卵黄	1個分
水	小さじ1
シナモンパウダー	適量



## 作り方

- ① 下処理済みの青パイヤは2~3cm幅の薄いいちょう切りにする。
- ② 分量の水を加え青パイヤを柔らかくなるまで下茹でし、砂糖、レモン汁大さじ1を加えさらに煮る。柔らかくなったら火を消し、残りのレモン汁小さじ1を入れ、冷ます。
- ③ パイシートをパイ皿の大きさに伸ばし、皿に敷き詰めてフォークで穴を開ける。
- ④ ②の青パイヤを敷き詰め、シナモンパウダーを軽くかけ、残りのパイシートで網目状に飾り、水で薄めた卵黄をハケ等でパイに塗る。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで約40分焼く。



初めから砂糖などを入れると柔らかくならないので、下茹でするのがポイント！  
硬さをみながら調節して、煮てみてね！

# 青パイヤでサラダ巻き

4人分

材料	分量
青パイヤ	160g
ご飯	180g
ツナ	30g
サニーレタス	1枚
海苔	1枚
マヨネーズ	大さじ1
白炒りゴマ	小さじ1
塩、こしょう	少々



## 作り方

- ① 下処理済みの青パイヤは千切りにし、沸騰したお湯に入れ、5分茹でる。  
しっかりと水気を絞り、ツナ、マヨネーズ、塩こしょうを入れ混ぜる。
- ② ご飯にゴマを混ぜる。
- ③ 海苔を縦長に置き、ご飯を広げ、サニーレタス→①→サニーレタスの順で乗せて、巻く。



青パイヤの水気をしっかり切るのが水っぽくならないコツだよ！！

# 青パイヤ 生春巻き

10本分

材料	分量
青パイヤ	300g
人参	80g
きゅうり	1本
生ハム	50g
ライスペーパー	10枚
鶏がらスープの素	小さじ1
ナンプラー	小さじ1
レモン汁	小さじ2
塩、こしょう	少々



## 作り方

- ① 下処理をした青パイヤを千切りにし、沸騰した湯で2分位茹でる。
- ② 人参も千切りし、サッと湯通しする。
- ③ ①、②をザルに上げ、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④ ボウルに③を入れ、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ サッと水(ぬるま湯でも可)にくぐらせたライスペーパーに④と生ハムを乗せ、春巻きを巻く要領でしっかりと巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って出来上がり。



ライスペーパーに巻くときは、生ハムが外側にくるように巻くとキレイにみえます。お好みでチリソースなどを付けてもOK！

