

青パパイヤ

レシピ集



国立大学法人
静岡大学 園芸イノベーション学研究室

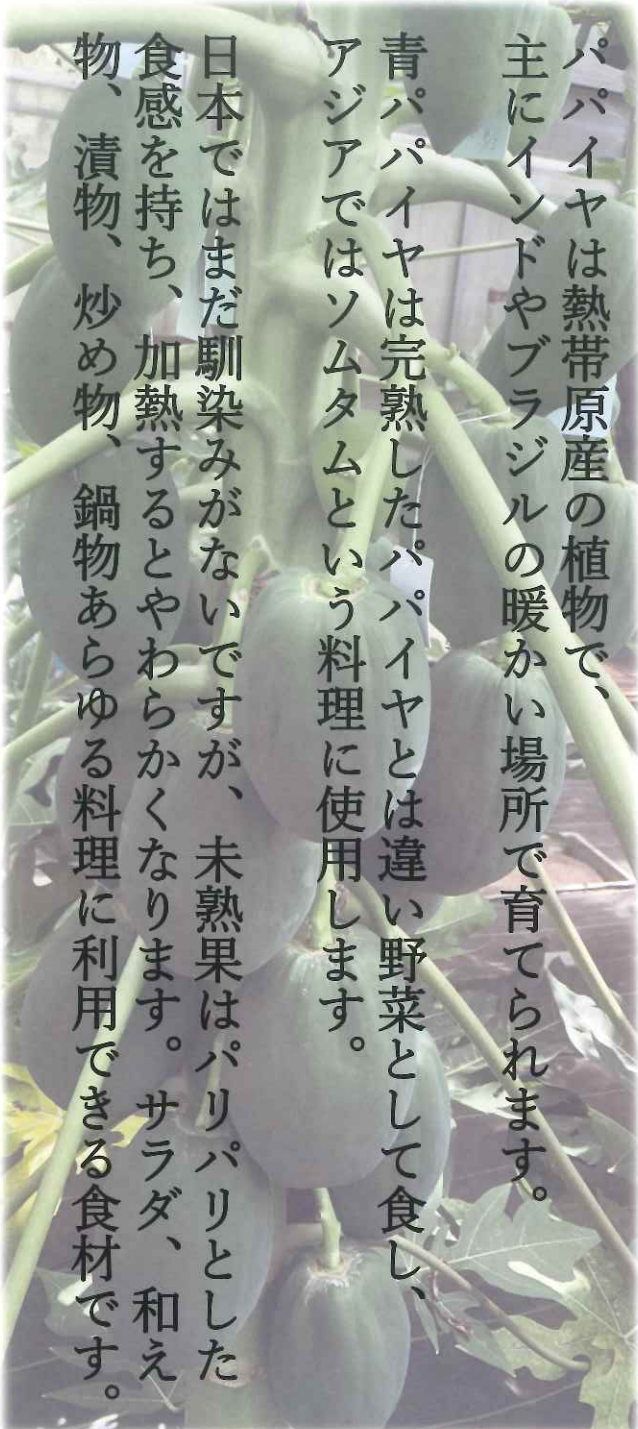
[問い合わせ先]

国立大学法人
静岡大学農学部
園芸イノベーション学研究室
准教授 松本和浩
〒422-8017 静岡県静岡市駿河区大谷836

内牧パパイヤ農園
代表 高田義雄
〒421-2118 静岡県静岡市葵区内牧115-3
自宅TEL : 054-296-5567
携帯TEL : 080-1568-3926
E-mail : o804@rx.tnc.ne.jp

本レシピ集は令和元年度公益財団法人中央果実協会加工専用果実生産支援事業の助成により作成したものです。

青パパイヤとは



パパイヤは熱帯原産の植物で、主にインドやブラジルの暖かい場所で育てられます。

青パパイヤは完熟したパパイヤとは違い野菜として食し、アジアではソムタムという料理に使用します。

日本ではまだ馴染みがないですが、未熟果はパリパリとした食感を持ち、加熱するとやわらかくなります。サラダ、和え物、漬物、炒め物、鍋物あらゆる料理に利用できる食材です。

調理するにあたって

青パパイヤ下準備

1. パパイヤを縦割り半分に切る。
2. 種があればスプーンで取り除き、ピーラーで皮をむく。
3. お好みの大きさにカットする。

注意点

- 肌が弱い方は手袋をする。
- サラダとして使用する場合は水にさらしてアクを取る。
- 見た目より固く、大きいいため切る時に注意する。

アドバイス

- タンパク質分解酵素を含んでいるため、剥いた皮を肉に付ける事で柔らかくなる



カマスの南蛮漬け



【材料：4人分】

生青パパイヤ	1/2
カマス	5匹
酢	1カップ
砂糖	大さじ4
醤油	大さじ2
塩	小さじ4/3
水	1/2カップ
とうがらし	2本
片栗粉	少々
青ミカンしぼり汁	適量

1. カマスの頭を落とし、内臓を取りだし、よく水洗いをしてペーパーで水気をとる。
2. カマスに塩で味付けをし、片栗粉をまぶす。
3. 生青パパイヤを細切りにする。
4. フライパンに油を熱してカマスを入れ、アルミホイルで蓋をして蒸し焼きにする。
5. 両面焼けたら皿に盛り付ける。
6. そのままフライパンに水、醤油、酢、砂糖、青ミカンのしぼり汁を入れ煮立てる。
7. カットした青パパイヤを入れさっと煮たせ、カマスの上に盛り付け完成。

乾燥青パパイヤサラダ



【材料：4人分】

乾燥青パパイヤ 千切り	30グラム
乾燥青パパイヤ スライス	15グラム
きゅうり	2本 (大)
マヨネーズ	大さじ2
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ2
トマト	2個
ツナ缶	1缶

1. 乾燥青パパイヤを水にさらして戻す。
2. ザルにあげて水気を切る。
3. きゅうりは千切りに、トマトは1/4にカットする
4. ボウルにツナと各調味料を入れ混ぜ合わせる。
5. ボウルにカットした野菜を加え和えたら完成。

きんぴら風ツナ炒め



【材料：3人分】

生青パパイヤ	1/2
ツナ缶	1缶
塩	少々
コショウ	少々
豆板醤	数滴
オリーブオイル	適量

1. 青パパイヤを千切りにし、水に10分程度さらしてアクを取る。
2. ザルにあげて水気を切る。
3. フライパンに広がる程度オリーブオイルを敷き、中火で青パパイヤを炒める。
4. パパイヤがしんなりし、火が通ったら塩コショウで味付けをし、さらに炒める。
5. 油切りしたシーチキンを入れ、最後に豆板醤を少量加え、味を調べて完成。

青パパイヤのかき揚げ



【材料：2人分】

生青パパイヤ	1/6
塩	少々
片栗粉	大さじ1
薄力粉	大さじ2
水	大さじ4
サラダ油	適量

1. 青パパイヤを千切りにし、水に10分程度さらしてアクを取る。
2. ボウルに片栗粉、薄力粉を混ぜ、水を加えて衣を作る。
3. パパイヤを加えて混ぜ、ヘラに小さくまとめる。
4. 180度に熱した油に入れ、かき揚げにして完成。