

## 青パパイヤで調理実習！

～2021年12月9日 @水戸市国際交流センター調理室～



水戸パパイヤ栽培研究会会長の、深谷さんおススメの青パパイヤ料理を作ってみました。

- お味噌汁
- きんぴら
- ツナとマヨネーズで和えたサラダ

■まずは下処理から、



切ると、こんな感じです



スプーンで種を取って



皮はピーラーでむけます



薄くスライスして



10分ほど水に浸して  
しっかりアク抜きを



きんぴら用も水に浸して



調理中

青パパイヤきんぴら  
出来上がり





青パイヤとツナのマヨネーズ和え



青パイヤのみそ汁



難しそうに思えた青パイヤの下処理は、思いのほか簡単にできました。  
箸休めに、深谷さんおすすめの料理に加えて「三杯酢和え」も作ってみました。

実際に調理してみて、青パイヤが  
アク抜きさえしっかりすれば、扱いやすい野菜だということがわかりました。

調理後に、スタッフ全員でいただいた料理は  
シャキシャキとした歯ごたえがあって、どれもとても美味しかったです。



～青パイヤの下準備の注意点～

※青パイヤを切ると「パパイン」が含まれている白い乳液状の液体がでてきます。「パパイン」にはたんぱく質分解酵素が含まれているため、直接触れると、かぶれてしまう場合があります。肌の弱い方は、ビニール手袋をはめましょう。



※青パイヤに含まれている「パパイン」には肉類をやわらかくする効果があります。肉類を漬け込むことで、肉が柔らかい仕上がりになります。