



パパイヤと小豆と昆布の煮物

 パパイヤ 黒小豆

一口メモ パパイヤを食べると母乳が良く出ると言われ、産後の母親に必ず食べさせていた。また黒小豆と昆布は縁起のいい食品として、宮古では祝い事の時必ずでてくる食材で、このメニューも宮古を代表する郷土料理として知られている。

【材料】4人分
 パパイヤ(未熟果)……………1kg
 黒小豆……………100g
 昆布……………100g
 豚肉……………200g
 煮干し……………50g
 油……………大さじ1
 みそ……………50g
 だし汁……………3カップ

【作り方】
 ① パパイヤは皮と種を取り、適当な大きさに切り、たっぷりの湯で半生程度に茹でる。
 ② 小豆は柔らかく炊き、昆布は水に戻して結び、軽く茹でておく。
 ③ 豚肉はたっぷりの湯で茹でて、適当な大きさに切っておく。
 ④ 鍋に油を熱し、煮干しを炒めて、パパイヤ、昆布を入れて炒め、だし汁を加えてある程度柔らかくなるまで煮る。
 ⑤ ④にだし汁で溶いたみそを入れ、小豆も加えて柔らかくなるまで煮詰める。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	429
タンパク質 (g)	29.3
脂質 (g)	15.7
カルシウム (mg)	448
鉄 (mg)	5.3
ビタミン A (IU)	220
ビタミン B ₁ (mg)	0.58
ビタミン B ₂ (mg)	0.30
ビタミン C (mg)	115
食物繊維総量 (g)	14.1
食塩 (g)	3.1