

沖縄島ヤサイ  
野菜用

# パイナップル Let's Cooking



沖縄では古くから、熟す前の青いパイナップルを野菜としてサラダや炒め物など、さまざまな料理に利用してきました。煮ると大根のような食感があり、生でサラダとして食すこともできます。

## パイナップルの切り方

① タテに切る。



② 種を取る。



③ 皮をむく



④ 料理にあわせて切る。



## アク抜き仕方

① 切ったパイナップルをボールに入れ、塩をふる。

② 流水にさらしてアクを抜き、水気をとる。



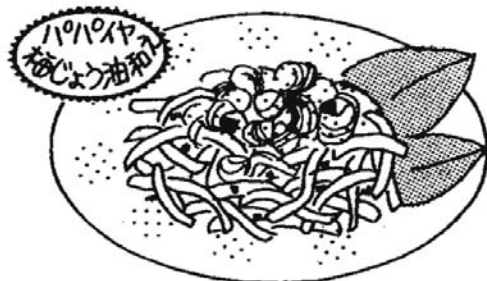
## パイナップル 成分表

エネルギー(kcal)	39	カリウム(mg)	190
たんぱく質(g)	1.3	カルシウム(mg)	36
脂質(g)	0.1	マグネシウム(mg)	19
炭水化物(g)	9.4	カロテン(μg)	45
ナトリウム(mg)	5	ビタミンB1(mg)	0.03
		ビタミンB2(mg)	0.04
		ビタミンC(mg)	45
		水分(g)	88.7

※パイナップルのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

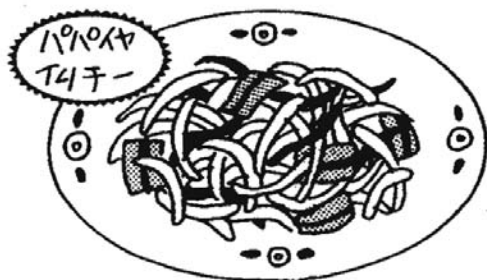


文部科学省 日本食品標準成分表 2010版(可食部100g当たり)



●材料(4人分)/パパイヤ200g  
梅じょう油(梅干し2個、みりん  
小さじ2、しょう油小さじ1、砂糖  
小さじ1、水大さじ1)、花かつお適宜

●作り方/①パパイヤはタテ半分に切  
り、皮と種を取って水につけ、アク抜き  
する。②①のパパイヤを5cm長さの  
\*干切りしてさっと茹で、すぐに冷水で  
流して水気を切る。③梅じょう油  
は梅干しの種を除き、すり鉢ですり、  
砂糖、しょう油、水、みりんを加え  
てよく混ぜあわせる。④パパイヤに  
花かつおをまぶして③の梅じょう油  
で和える。\*干切り器を使ったカンタン。



●材料(5人分)/パパイヤ400g  
豚バラ肉100g、ニンジンは1本、  
しょう油小さじ1、塩小さじ1、  
油大さじ3

●作り方/①パパイヤの皮をむき、  
タテ2つに切り、スプーンなどで種を  
取る。②太めの干切りにして、流水  
にさらしてアクを抜き、水気を切る。  
③豚バラ肉は適当な大きさに切  
りそろえる。④ニンジンは干切りに  
する。⑤鍋に油を熱し、豚バラ肉  
、パパイヤを入れて軽く炒め、ニンジ  
ンを加えて炒める。⑥しょう油と  
塩で味をつけて仕上げる。



●材料(5人分)/パパイヤ600g  
(120g×5人)、豚肉150g、  
シイタケ4枚、肉だし汁1カップ、  
みそ50g、油大さじ2

●作り方/①パパイヤは皮をむき、  
種を取って3~4cm角に切り、塩を  
ふる。その後流水にさらしてアクを抜  
く。②豚肉は茹でて、ひと口大の  
うす切りにする。③シイタケは水に  
もどし、スライスする。④鍋に油を  
熱して豚肉を炒め、パパイヤを入  
れて全体に油がいきわたったら、  
シイタケと豚だしで溶いたみそを入  
れ、やわらかく味がなじむまで煮込む。