



パパイヤの煮付け

主 パパイヤ

一口メモ 青いパパイヤ(未熟果)は表皮を傷つけると乳液が出るが、これが蛋白質分解酵素のパパインである。パパインは消化剤や皮革の柔皮剤、肉の軟化剤として利用されている。パパイヤの煮付けは青いパパイヤにソーキと昆布を合わせ、手作りの麦みそで味付けした沖縄の伝統メニューの一つで、風味も良く肉も軟らかいのが特徴である。

[材料] 5人分

パパイヤ 800g
軟骨ソーキ(市販の味付け) 500g
昆布 2枚
オオタニワタリ 10本
だし汁 2カップ
塩 小さじ1
麦みそ 大さじ2
みりん 大さじ2
油 大さじ1

[作り方]

- ① パパイヤは皮をむいて4cm角に切る。
- ② 昆布は洗い、結び昆布にしておく。
- ③ オオタニワタリは洗って色よくゆでておく。
- ④ 鍋に油をひいてパパイヤを炒めて、だし汁を入れ、塩を加え昆布と一緒にしばらく煮る。
- ⑤ ④に軟骨ソーキを加えさらに煮込む。
- ⑥ 全体に火が通ったら、麦みそをだし汁で溶いて入れる。みりんで味を調えて、おろし際にオオタニワタリを加えて仕上げる。

[栄養素量]

1人分

エネルギー (kcal)	392
タンパク質 (g)	13.0
脂質 (g)	17.7
カルシウム (mg)	194
鉄 (mg)	2.1
ビタミンA (IU)	243
ビタミンB ₁ (mg)	0.34
ビタミンB ₂ (mg)	0.29
ビタミンC (mg)	79
食物繊維総量 (g)	14.6
食塩 (g)	6.3