



パパイヤの栄養漬け

主 パパイヤ

【材料】100人分

青パパイヤ……………3kg
 にんじん……………300g
 しいたけ……………5枚
 昆布……………4枚
 雑魚……………70g
 しょうゆ……………1カップ
 砂糖……………1カップ
 塩……………90g(3%)
 (漬け物出来上がり:約3kg)

【栄養素量】 100g当たり

エネルギー (kcal)	74
タンパク質 (g)	2.9
脂 質 (g)	0.3
カルシウム (mg)	83
鉄 (mg)	0.8
ビタミンA (IU)	404
ビタミンB1 (mg)	0.00
ビタミンB2 (mg)	0.07
ビタミンC (mg)	32
食物繊維総量 (g)	3.7
食 塩 (g)	3.2

【作り方】

- ① パパイヤは皮をむき四つ割にして薄く切り、にんじんも薄く切る。
 - ② しいたけは水にもどして千切りにする。
 - ③ 雑魚は煎っておく。昆布も千切りにする。
- 〈荒 漬〉パパイヤとにんじんは3%の塩で2日間おしぼたをして漬ける。
- 〈本 漬〉②③、しょうゆ、砂糖を沸騰させ、荒漬した材料を水切りして入れ、2~3分煮立てる。おろしぎわに酢を入れ、かき混ぜる。



100kcal

パパイヤの未熟果は、夏場の慢性的な野菜不足を補う重要な野菜で、蛋白質分解酵素のパパインを含み、肉と一緒に煮込むのが定番の調理法である。パパイヤの栄養漬けは野菜、小魚、昆布などを使い、農繁期の保存食として工夫された一品である。