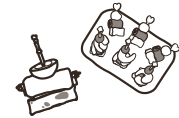




沖縄の旬を味わう

「ライフスタイルレシピ」



青パイヤのホットサンド

材料（4人分）

〈ソムタム〉

青パイヤ 1玉

フーロー豆（またはいんげん） 3本

ハンダマ 約20枚

ピーナッツ 大さじ1

ミニトマト 4~5個

干しエビ 大さじ1

シークワサー 大さじ1.5（4~5個）

にんにく 2片

島とうがらし 1~2本

ナンプラー 大さじ1.5

きび糖 大さじ1

パクチー お好みで

サンドイッチ用食パン（8枚切） 1袋

バター 大さじ1

粒マスタード 大さじ1

！ワンポイントアドバイス！

- フーロー豆はインゲンで代用OK！
- ソムタムは固い材料から順にすり鉢へ
- 混ぜるときはすりこぎ鉢でたくように
- パンの耳の部分に先に切り込みをいれるとカットしやすい

作り方

- ① ミニトマト、シークワサーをくし切りに、ハンダマは水洗いして葉をちぎっておく。パクチーは約1cm幅に切り、フーロー豆は下ゆでし約3cmの長さに切る。にんにく、島とうがらしをみじん切りに、青パイヤはしりしり器で千切りにし、ピーナッツは袋に入れ、めん棒で叩いて砕く。
- ② すり鉢に、にんにく、ピーナッツ、島とうがらし、干しエビを入れて叩くように混ぜる。
- ③ シークワサー、フーロー豆、ミニトマトを入れて混ぜ、パイヤを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ きび砂糖、ナンプラーで味を付けてソムタムは完成。
- ⑤ バターと粒マスタードを混ぜたものを食パンの片側に塗り、ハンダマ、ソムタム、お好みでパクチー、またハンダマを重ね、食パンで挟む。
- ⑥ ホットサンドメーカーに挟んで中火にかけ、こんがり焼き目がついたら完成。