

料理名	かしシブイ
材料	冬瓜 1 個 ミニトマト 5 個
副材料	酢 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 シークワサー汁 1 個分 サクナ 10g 塩 水
調理方法	1. 冬瓜を半分に割り、削り出した実を塩水で洗って絞る。 2. 割った冬瓜に酢と砂糖、シークワサー汁を入れて漬けておく。 3. 千切りにしたサクナを水にさらして絞り、ミニトマトとともに飾って、冷蔵庫で冷やす。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	瓜を方言でシブイという。ビタミンCが豊富である。
出典	沖縄県『沖縄 100 の健康料理』沖縄県農林水産部 流通政策課 https://kuwachii-okinawa.com/recipe/156/
情報提供者	