

23 パパイヤと軟骨ソーキの煮付け

料理名	パパイヤと軟骨ソーキの煮付け
材料	軟骨ソーキ 300g パパイヤ 500g オオタニワタリ 5本
副材料	昆布 塩 みりん だし汁で溶いた麦味噌
調理方法	<ol style="list-style-type: none">1. パパイヤを角切りにする。2. オオタニワタリを茹でる。3. 昆布を水で洗い結ぶ。4. パパイヤを炒めた後、だし汁と塩、昆布、軟骨ソーキを加えて煮る。5. 麦味噌とみりん、オオタニワタリを加える。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	沖縄では、熟す前のパパイヤを野菜として利用する。ビタミンAやカリウムの他にパパインという名のタンパク質を分解する酵素が含まれている。
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/2673/
情報提供者	