

2 1 パパイアの漬物

料理名	パパイアの漬物
材料	野菜パパイア 1kg しいたけ 3 枚 にんじん 150g 昆布 2 枚 小魚 40g
副材料	砂糖 100ml しょうゆ 100ml 塩 45g 酢少々
調理方法	<ol style="list-style-type: none">1. 椎茸と昆布を水に戻して千切りにする。2. パパイアとにんじんを、扇状の薄切りにする。3. 小魚を煎る。4. パパイアとにんじんをおしぶたをして塩で 2 日間漬ける。5. (1)～(3)、しょうゆ、砂糖を沸騰させて、水切りした(4)を加え、2-3 分煮る。6. 最後に酢を混ぜる。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	沖縄では、熟す前のパパイア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/2593/
情報提供者	