

20 パパイアの煮物

料理名	パパイアの煮物
材料	野菜パパイア 500g 黒豆 50g 豚肉 100g 昆布 50g 煮干し 50g
副材料	だし汁 300g 味噌 30g
調理方法	<ol style="list-style-type: none">1. 水に戻した昆布を結び軽く茹でる。2. 切った豚肉と黒豆を茹でる。3. 皮を剥き種を取ったパパイアを切って茹でる。4. 煮干し、パパイア、昆布を炒めて、だし汁で茹でる。5. (4)に味噌と黒豆を入れて煮込む。
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/2666/
情報提供者	