AEON

お助けレシピ

2009 8月

毎月15日は ゆいゆい 健康クッキング

木を植えています
私たちはイオンです

島野菜のパパイヤで健康長寿！

（レシピ提案）
沖縄県栄養士会

4人分 ♪パパイヤ入り炊き込みごはん

393 Kcal 1人分の栄養量

材料

- ●パパイヤ……100g
- ●干しいたけ……2枚
- ●人参……50g
- ●豚ロース……100g
- ●枝豆（冷凍）……1箱
- ●塩……小さじ2
- ●醤油……大さじ1
- ●サラダ油……大さじ1
- ●みりん……大さじ1
- ●うっちん粉……小さじ1
- ●米……2カップ
- ●だし汁……2カップ

作り方

①米は洗米しておく。
②パパイヤ・人参・しいたけ・豚肉は小角切りにする。
③①と②をあわせて調味料を加えて炊き込む。
④③が炊き上がったら枝豆を入れて仕上げる。
＊枝豆の代わりにさやいんげんやネギなどOK！です。
＊うっちん粉のない場合は、除いてもOK！です。
（代わりにカレー粉を使用してもいいですよ！）

4人分 ♪パパイヤの中華風炒め煮

191 Kcal 1人分の栄養量

材料

- ●パパイヤ（未熟）500g
- ●豚ひき肉……100g
- ●玉ねぎ……100g
- ●人参……50g
- ●ニラ……100g
- ●にんにく……一片
- ●生姜……一片
- ●豆板醤……小さじ1
- ●甜麺醤……大さじ1
- ●めんつゆ……100g
- ●水……100g
- ●片栗粉……小さじ2
- ●水……小さじ2
- ●ごま油……大さじ1

作り方

①パパイヤはいちょう切りにし、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ニラは2～3cmの長さに切る。
②フライパンに油を入れ、みじん切りした生姜・にんにくを加え香りが出てきたら豚ひき肉、パパイヤ・玉ねぎ・人参を入れて炒める。
③②に調味料を入れて煮込む。
④ニラを加え、片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
・豆板醤（トウバンジャン）→唐辛子と味噌の中華ペースト
（豆板醤の代わりに、唐辛子と味噌で代用OKです！）
・甜麺醤（テイメンジャン）→ゴマと味噌の中華ペースト
（甜麺醤の代わりに、ゴマと味噌で代用OKです！）

4人分 ♪パパイヤとミミガーのピーナッツ和え

170 Kcal 1人分の栄養量

材料

- ●パパイヤ（未熟）……300g
- ●ミミガー（豚耳皮）……100g
- ●ピーナッツバター……大さじ3
- ●砂糖……大さじ2
- ●醤油……大さじ1
- ●酢……大さじ1/2
- ●サラダ菜……適量

作り方

①パパイヤはスライサーで千切りに切る。
②ミミガーは熱湯でさっとゆで、水を切る。
③①と②をボールに入れて調味料を加えて和え味を調える。

※ミミガーは味付けタイプもあるので、調味料を控えれば利用可。
ミミガーの代わりにキクラゲで代用してもいいです。

ひとくちメモ

本土ではフルーツで親しまれるパパイヤですが、沖縄では熟していない青いうちに調理することが多いです。パパイヤを方言で「パッパヤー」「パパヤー」などといいます。タンパク質分解酵素パパイン、脂肪分解酵素カテプシン、そのほかのビタミンやミネラルなど多く含みます。古くから心臓病や消化不良などに効くといわれ、パパイヤ酵素が肝臓病や糖尿病などさまざまな疾患に良いことが明らかにされてきました。健康長寿日本一を目指して積極的に取りたい野菜の一つです。（参考：沖縄市場）

琉球ジャスコ株式会社