

青パパイアのアク抜き

材料

- ・青パパイア 1個
- * 酵素が多く、人によってはかゆみやかぶれが出るので、肌の弱い人は手袋を使うこと

作り方

- ① 青パパイアは、縦に半分に切り、中の種を取り、皮をむく
 - ② 半分くらいの大きさに切り、せん切り状に刻み、水に10分ほどさらしてアクを抜く（スライサーで一気に入るしてもよい）
 - ③ 軽く水洗いし、ペーパータオルで水気をよく拭き取る
- 出典引用：<https://www.nichireifoods.co.jp/media/16878/>

ここがポイント👉

水っぽくなるので、水気はよく拭き取っておこう。



ソムタム（青パパイアのサラダ）

材料（2人分）

- ・青パパイア ½個
- ・トマト(中) 2個
- ・パクチー 1束
- ・ニンニク 1片
- ★スィートチリソース 大匙2
- ★レモン果汁 小匙1
- ★ナンプラー 小匙2
- ★粉唐辛子 適宜

作り方

- ① 青パパイアはアク抜きしておき、ニンニクはみじん切り、トマトは食べやすい大きさに切る
パクチーは手で適当な大きさにちぎっておく
- ② 青パパイアは水気をよくきり、ボウルでトマト、パクチー、ニンニク、粉唐辛子と合える
- ③ ナンプラー、スィートチリソース、レモン果汁も入れ、よく混ぜ合わせる
- ④ お好みで砕いたピーナッツやライムを絞ってかけても美味しい

ここがポイント👉

辛いのが苦手な人は、粉唐辛子を控えめに。

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/3859853>

青パパイアのシリシリ

材料（2人分）

- ・青パパイア ½個
- ・にんじん ½本
- ・ツナ缶 1缶
- ★和風だし顆粒 小匙1
- ★しょうゆ 小匙1

作り方

- ① 青パパイアはアク抜きしておき、にんじんは細目のせん切りにする
- ② ツナ缶のオイルだけをフライパンで熱し、青パパイアとにんじんを炒め、和風だし顆粒も入れて炒める
- ③ 全体がなじんだら、ツナを全部入れ、しょうゆを入れて汁気が無くなるまで炒める

ここがポイント👉

青パパイアとにんじんの細さは揃えた方が味がなじみやすい。

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/7102278>



青パパイアと豚肉の細切り炒め

材料（2人分）

- ・青パパイア ½個
- ・豚もも薄切り 150g
- ・おろしニンニク 小匙1/3
- ・塩、コショウ 適宜
- ・酒 小匙1
- ・しょうゆ 小匙2
- ・オイスターソース 小匙1
- ・サラダ油、ゴマ油 適宜

作り方

- ① 青パパイアはアク抜きしておき、豚肉はせん切りにする
- ② フライパンにサラダ油とおろしニンニクを入れて火にかけて、軽く炒めて、香りが出てきたら豚肉と酒を加えて肉の色が変わるまで炒める
パパイアを加えて炒め、塩、コショウをふり、しょうゆとオイスターソースを加えて全体にからめ、ゴマ油を加えて混ぜて完成

ここがポイント👉

青パパイアはあまり火を入れすぎない方がシャキシャキ感が出る。

出典引用：<https://www.sbfoods.co.jp/recipe/detail/05466.html>