



## 本格エスニック!



### パイヤのソムタム

- ・青パイヤ (500g) ・トウガラシ (1本)
- ・ミニトマト (5個) ・ナンプラー (大さじ2)
- ・干しエビ (大さじ1) ・砂糖 (大さじ1)
- ・ピーナッツ (10g) ・レモン汁 (大さじ1)
- ・ニンニク (1片)

- ① 青パイヤを半分に切り種を取り、ピーラーで皮を剥きスライサーで千切りにする。
- ② 千切りにした青パイヤを水に10分間さらして、アクをとる。
- ③ ニンニクとトウガラシをすり潰し、半分切ったミニトマトとインゲンを加える。
- ④ 水にさらした青パイヤを加えて、ナンプラー、レモン汁と混ぜる。
- ⑤ ピーナッツと干しエビをトッピングして完成。

## まるでモモ缶!?



### パイヤのコンポート

- ・青パイヤ (500g)
- ・氷砂糖 (50g)
- ・ハチミツ (大さじ1)

- ① 青パイヤを半分に切り種を取り、ピーラーで皮を剥き好みの大きさに切る。
- ② 水に10分間さらして、アクをとる。
- ③ 耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで5分間加熱する。
- ④ 鍋に材料を全て入れて煮立てる。柔らかくなったなら完成。
- ⑤ 好みでレモン汁をかける。

## クセがなく和食に



### パイヤの煮物

- ・青パイヤ (500g)
- ・だし汁 (500cc)

- ① 青パイヤを半分に切り種を取り、ピーラーで皮を剥き好みの大きさに切る。
- ② 水に10分間さらして、アクをとる。
- ③ 耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで5分間加熱する。
- ④ 煮たてだし汁に青パイヤを入れて煮詰める。
- ⑤ 竹串が刺さるほど柔らかになったら火を止める。
- ⑥ 好みで、鰹節や醤油をかける。

## 果汁の甘みたっぷり



### パイヤの天ぷら

- ・青パイヤ (500g)
- ・天ぷら粉 (250g)
- ・水 (400cc)

- ① 青パイヤを半分に切り種を取り、ピーラーで皮を剥き好みの大きさに切る。
- ② 水に10分間さらして、アクをとる。
- ③ 天ぷら粉を水で溶いて、青パイヤをくぐらせる。
- ④ フライパンで揚げ油を熱して、青パイヤを揚げる。
- ⑤ 好みで塩をかけて食べる。