

# 青パパイヤを使ったお料理レシピ集

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科

3年 北園七海

// 菰田来夢

// 小柳結子

// 田中梨湖

監修: 齋木まど香・安田みどり

2024年 3月

## 目次

1. かき揚げ串	.....	1
2. かき揚げバーガー	.....	2
3. パパイヤバーガー	.....	3
4. キーマカレー	.....	4
5. 福神漬け	.....	5
6. キムチ	.....	6
7. ピクルス	.....	7

## 1. かき揚げ串



料理時間 40分

**エネルギー**  
(1串分)  
**121kcal**

※上からⅠ：ノーマル、Ⅱ：そうめん、Ⅲ：カレー味の順

### 材 料 (8 串分)

材料	分量	材料	分量
〈Ⅰ、Ⅲ個目〉		〈Ⅱ個目〉	
A 青パパイヤ	80g	C 青パパイヤ	20g
A 人参	40g	C 大葉	1g
A アスパラガス	40g	・そうめん(乾)	25g(1/2束)
A 玉ねぎ	30g	・焼きのり(刻み)	1g
B 塩	0.5g	D 塩	0.25g
B 小麦粉	9g	D 小麦粉	9g
B 片栗粉	3g	D 片栗粉	1.5g
B 水	15cc	D 水	25cc
・カレー粉	4g		
		・揚げ油	適量

### 作 り 方

〈Ⅰ、Ⅲ個目〉

- ①材料 A を 2 cm 長さの千切りにする。
- ②切った材料をボウルに入れ材料 B と混ぜ合わせる。
- ③2 つに分け、片方にカレー粉(Ⅲ)を入れ混ぜ合わせる。
- ④一口サイズに形を整え、焼き色がつくまで揚げる。

〈Ⅱ個目〉

- ①材料 C を 2 cm 長さの千切りにする。
- ②そうめんを湯がき、5 cm の長さに切る。
- ③切った材料と焼きのりをボウルに入れ、材料 D と混ぜ合わせる。
- ④一口サイズに形を整え、焼き色がつくまで揚げる。

〈盛り付け〉

- ①出来上がったかき揚げを串に 1 種類ずつ刺す。

ポイント

- ・揚げすぎると固くなるため注意!
- ・青パパイヤは水気をしっかりととること。

## 2. かき揚げバーガー



料理時間 40分

**エネルギー**  
(1個分)  
**862kcal**

### 材料(1個分)

材料	分量	材料	分量
〈かき揚げ〉		〈タルタルソース〉	
A 青パパイヤ	100g	・パパイヤ	25g
A 大葉	1g	C ゆで卵	25g
・そうめん(乾)	20g	C マヨネーズ	25g
・焼きのり(刻み)	1g	C レモン汁	1g
B 塩	少々	C 塩こしょう	少々
B 小麦粉	7.5g		
B 片栗粉	2g	・レタス	15g
B 水	20 ml	・バンズ	1個
・揚げ油	適量		

### 作り方

#### 〈かき揚げ〉

- ①材料 A を 4 cm 長さの千切りにする。
- ②そうめんを湯がき、半分に切る。
- ③切った材料と焼きのりをボウルに入れ、材料 B と混ぜ合わせる。
- ④焼き色がつくまで揚げる。

#### 〈タルタルソース〉

- ①パパイヤを 1 cm 角に切り、フライパンで軽く炒める。
- ②材料 C と①を混ぜ合わせる。

#### 〈盛り付け〉

- ①バンズを軽く焼き、かき揚げ・タルタル・レタスの順で挟む。

#### ポイント

青パパイヤとそうめんの食感がおいしいよ!

### 3. パパイヤバーガー



料理時間 40分

エネルギー  
(1個分)  
485kcal

#### 材料(1個分)

材料	分量	材料	分量
○パテ		○たれ	
青パパイヤ	50g	青パパイヤ(すりおろし)	10g
ひき肉	90g	B にんにく	0.2g
A ナツメグ	少々	B 生姜	0.2g
A パン粉	6g	B しょうゆ	12g
A 卵	8g	B みりん	8g
塩・こしょう	少々	B 酒	5g
		B 酢	5g
○トマト	20g	B 砂糖	1g
レタス	15g	B オリーブ油	1.5g
バンズ	1個	B 片栗粉	0.5g
		青パパイヤ(漬け込み)	10g

#### 作り方

〈パテ〉

- ① パパイヤをみじん切りにし、30分間水につけ、あく抜きをする。
- ② ひき肉に塩・こしょうを加え粘りが出るまでよく混ぜる。粘りがでたら①とAを加え、さらに混ぜる。
- ③ 6等分に分けて叩きながら空気を抜き、薄い楕円形にし、真ん中をくぼませる。
- ④ フライパンで両面を軽く焦げ目がつくまで焼き、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。

〈たれ〉

- ① パパイヤを30分間水につけ、あく抜きをする。
- ② パパイヤをすりおろし、水分が飛ぶまで加熱する。
- ③ Bと2を鍋に入れ、鍋でひと煮立ちするまで加熱する。
- ④ パパイヤを薄切りにし3に入れ40分ほど漬け込む。

ポイント

青パパイヤがお肉を柔らかくするよ!

〈トマト・レタス〉トマトは1cm幅の輪切り、レタスは洗い、水気をしっかり絞り、半分に切る。

〈盛り付け〉バンズ→パテ→パパイヤ・たれ→トマト→レタス→バンズの順に挟む

## 4. キーマカレー



料理時間 40 分

**エネルギー**  
**(1人分)**  
**359kcal**

### 材 料(2 人分)

材料	分量	材料	分量
青パパイヤ	70g	トマト缶	150g
玉ねぎ	100g	ひき肉	200g
にんじん	20g	カレー粉	大さじ2
アスパラ	15g	水	200ml
れんこん	100g	コンソメ	5g

### 作 り 方

- ① 青パパイヤはみじん切りにして水に10分程度さらし、水気を切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、アスパラ、れんこんをみじん切りにする。
- ③ 弱火で玉ねぎを飴色になるまで炒める。
- ④ 中火にしてひき肉を加え、炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、青パパイヤ、にんじん、アスパラ、れんこんを加え、芯まで火が通るまで炒める。
- ⑥ 火が通ったら、カレー粉を加えて軽く炒める。
- ⑦ 火を止め、トマト缶、水、コンソメを加えた後、強火で煮立たせる。
- ⑧ あくを取り、弱火にして水気がなくなるまで煮込む。

#### ポイント

煮込むことで青パパイヤが柔らかくなるよ。

## 5. 福神漬け



料理時間 40分

エネルギー  
(材料分)  
452kcal

### 材 料

材料	分量	材料	分量
青パパイヤ	500g	酢	50ml
塩	3g	砂糖	50g
生姜	7.5g	塩昆布	15g
醤油	50ml		

### 作 り 方

- ①青パパイヤを3ミリくらいのちょう切りにし、塩を振って30分くらいおいておく。  
その後しっかり水気を絞る。
- ②調味料を煮立たせ、水気を絞った青パパイヤを入れ3分煮立たせる。
- ③青パパイヤを取り出し千切りの生姜、塩昆布を入れて、半量になるくらい煮立たせる。
- ④火を止め、青パパイヤを戻し、時々かき混ぜる。
- ⑤保存容器に入れ、冷蔵庫に入れる。

#### ポイント

青パパイヤを長く漬けておくことで  
味が染み込むよ。

## 6. キムチ



料理時間 40 分

**エネルギー**  
(材料分)  
**388kcal**

### 材 料

材料	分量	材料	分量
青パパイヤ	150g	唐辛子粉	7g
塩	5g	ごま	大さじ1
りんご	1個	砂糖	大さじ2
ニンニク	20g	白だし	大さじ2
しょうが	20g	ごま油	小さじ1
長ネギ	1本	はちみつ	70g
ニラ	2/3 袋	レモン汁	10g
ナンプラー	大さじ2	酢	小さじ1

### 作 り 方

- ①青パパイヤは千切りにして、30分程度水にさらし、水気を切る。
- ②長ネギは、みじん切りに、ニラは3センチ幅に切り、りんごはすりおろす。
- ③材料をすべて混ぜ合わせ、保存容器に入れ、1日漬け込む。

#### ポイント

辛いのが苦手な方は、唐辛子粉の量を調節してね。



## 7. ピクルス



料理時間 40分

**エネルギー**  
(材料分)  
**98.5kcal**

### 材 料

材料	分量
青パパイヤ	150g
かんたん酢	100ml

### 作 り 方

- ①青パパイヤを1cm×1cm×5cmのスティック状に切り、水に30分つける。
- ②青パパイヤを容器に入れ、かんたん酢を入れる。
- ③1日漬け込んだら完成。

#### ポイント

- ・水につけてしっかりあくを取る。
- ・お好みで切り方を変えてみる。