島の郷土料理

パパイヤの春巻き

沖永良部島の特産物を使用した、地元の風味を活かした料理として観光客の方や子供たちにも大人気。パパイヤは栄養価が高く、生活習慣病予防、美肌効果などが挙げられ、消化不良の緩和、免疫力向上等の効果があります。

～下準備～パパイヤは皮を剥きスライスし、水にさらしておく。材料は細切りにしておく。

材料（4人分）

春巻きの皮 ―― 1袋（10枚入り）
パパイヤ ―― 1個（約450ｇ）
豚のひき肉 ―― 250ｇ
人参 ―― 1本
きくらげ ―― 70ｇ
長ネギ ―― 1本
細切たけのこ ―― 80ｇ
ごま油 ―― 大さじ2
丸鶏がらスープの素 ―― 小さじ2
オイスターソース ―― 大さじ4
醤油 ―― 大さじ1
しょうがチューブ、
にんにくチューブ ―― 各3ｃｍ
料理酒 ―― 大さじ2
＜とろみ用＞
片栗粉 大さじ1、水 大さじ2
＜はるまきの皮のり用＞
小麦粉 大さじ1、水 大さじ2

つくりかた

1

ごま油を入れ、豚ひき肉を入れしょうがとにんにくを入れ炒める。

2

ひき肉の色が変わったら長ネギ→人参→きくらげ→たけのこを入れて材料をいれるごとに炒める。

3

パパイヤを３回に分けて入れ、炒める。

4

料理酒→鶏がらスープの素→オイスターソース→醤油を入れ、パパイヤの色が透明になるまで炒め、とろみ液をまわしかける。

5

４を春巻きの皮でつつむ。

6

油で揚げ、こんがり焼色がついたら出来上がり。

パパイヤのスライスは
さっと湯がくか
水に浸してアクとってね♪
サラダやお刺身の脇に
シリシリにして
添えてもgoodボー♪