



毎日の料理を楽しみに
cookpad

275万
レシピ

ソムナム

ランチ ごぼう 栗 さつまいも ラーメン

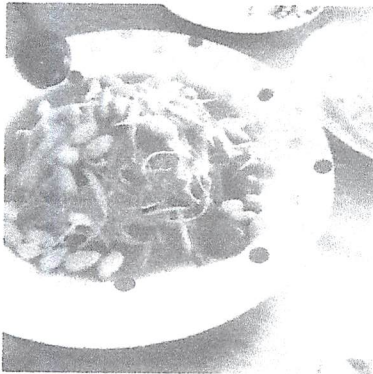
X 目的・用法

レシピ検索

MYフォルダ

レシピを書く

本格タイ料理 ソムナム



辛いのが苦手なら、赤唐辛子はなしにすくなめ。本格的にするには2,3本!

辛過ぎたらピーナツ大量に♡

[rainbow](#)

材料 (作りやすい量)

パパイヤ	1個分
人参	1/2本
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
レモン	1/4個分くらい
砂糖(あれば、ココナツシュガー)	大さじ1
ナンプラー	大さじ1
プチトマト 半分に切る	適量
ピーナツ 砕いてもok	適量

1



パパイヤの皮を向きます。

2



こんな感じ。スライサーがあればスライサーでもok!

3



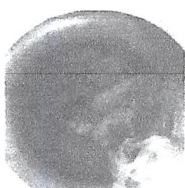
にんじんも切ります!

4



すり鉢のようなもので、にんにくと赤唐辛子をトントンします。濃すほど辛くなります。調節してください。

5



これはやりすぎてます。赤唐辛子3ですりつぶしましたので、かなり辛かったけど、辛くておいしい(*^^*)

6



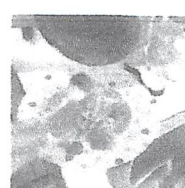
そこへ、ココナツシュガーをいれます。ない場合は、砂糖にみずをくわえ溶かしたもので代用!他の材料もここで全て入れ、混ぜる

7



さらに、パパイヤと人参も加え、スプーンであえます。

8



完成。

そうめんに乗せて食べても激ウマw
ピーナツを上からさらにパラパラ。濃したり砕いてもOK



毎日の料理を楽しみに
cookpad 275万
レシピ

パパイアイリチー

× 目的・用途

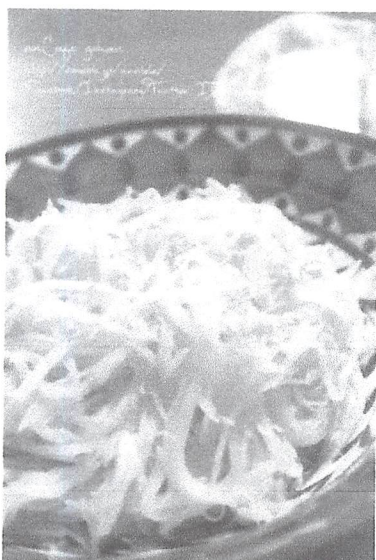
レシピ検索

MYフォルダ

レシピを書く

ランチ 果 うどん さつまいも ラーメン

沖縄料理♡簡単絶品のパパイアイリチー！



関東の人には珍しいパパイヤーイリチー（青パパイヤの炒め煮）
これだけの材料で完成♡
食べるラー油と食べると尚激ウマです！

anrilela

材料 (4人前)

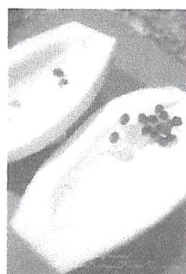
青パパイヤ	1個
シーチキン (ツナ缶)	70g
●白だし	大さじ1
●塩	小さじ1
●醤油	小さじ1/2
●ホワイトペッパー	少々
食べるラー油 (無ければラー油)	お好みで

1



まずは青パパイヤの下処理をします！

2



まずは周りの青い皮を剥いて半分に割り、中の種を取り出します。

3



身を細く千切りにし、アクを抜く為に水に10分程度漬けます。
100均の千切り用スライサーやピーラーを使うと便利です！

4



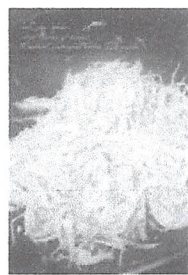
フライパンにシーチキンをオイルごと入れ、火にかけて温めます。

5



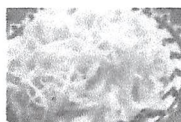
そこによく水切りした青パパイヤと●を入れ、よく炒めます。

6



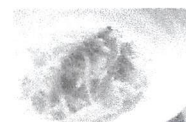
こーんな縮んじゃうんだ！！

7



パパイヤって甘いのかと思ったら、あっさりしていてツナの風味と合う合うー！！
これだけでご飯がすすむー！

8



でもでも！
そこに食べるラー油をかけたらめっちゃめっちゃウマオー！でした！
皆さん是非やってみてくださいね♡*

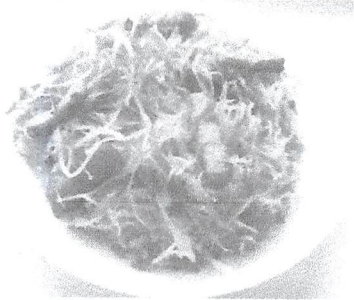


パパイヤチャンプルー
ランチ 果 うどん さつまいも ラーメン

× 目的・用途 レシピ検索

MYフォルダ レシピを書く

パパイヤチャンプルー 青パパイヤ炒め



青パパイヤを使った、沖縄地方で多く食べられているパパイヤチャンプルーです。

[liqueur](#)☆

材料 (2~3人分)

青パパイヤ	1/2個(約300g)
にんじん	1/2本
スパム缶(ランチョンミート缶)	1/2缶(170g)
☆醤油	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆顆粒だし	小さじ1/2

1



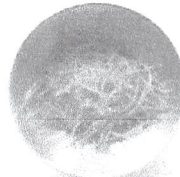
パパイヤを半分にカットし、種を取り除いて皮を剥きます。

2



スライサー等で千切りにします。

3



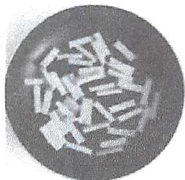
にんじんをスライサー等で千切りにします。

4



スパムを1cm程の厚さの拍子切りにします。

5



スパムがこんがりするまでオイルをひかずに炒めます。

6



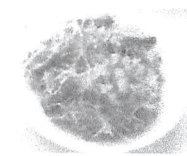
パパイヤとにんじんを加えて炒めます。

7



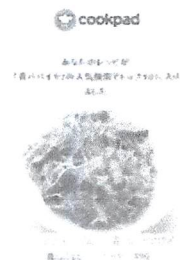
☆の材料で味を調べ、野菜がしんなりしたら火からおろします。

8



お皿に盛り付けて、完成です。

9



人気検索でトップ10に入りました☆
2017/3/6



毎日の料理を楽しみに
cookpad

275万
レシピ

青パパイヤ 煮込み

× 目的・用途

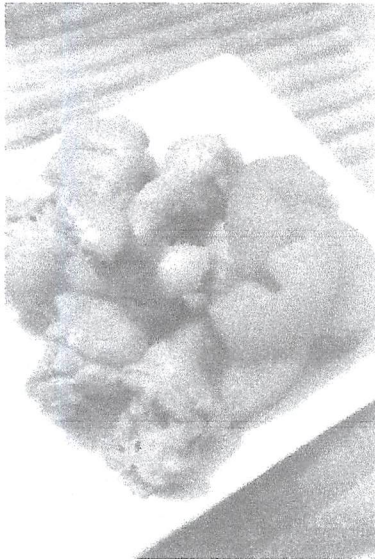
レシピ検索

MYフォルダ

レシピを書く

※ 運動会 果ごはん ランチ スイートポテト

簡単 青パパイヤと手羽元肉の煮込み



意外と簡単！
青パパイヤの活用法。
お肉が柔らかく仕上がります。

📖 [SSオノツチSS](#)

材料

青パパイヤ	1個
手羽元	10本
水	2カップ
マンゴージュース	1カップ
醤油	1/2カップ
みりん	1/2カップ

1

青パパイヤの皮を剥き、半分に切り、中の種をスプーンでこそげ落とします。2cmほどに切っておきます。

2

なべに、全ての材料を入れ、強火でグツグツしたら、落とし蓋をして中火で30分。

3

落とし蓋を外して、強火で汁を2/3くらいまで飛ばします。

4

粗熱がとれたら出来上がり！

青パパイヤのきんぴら



青パパイヤのサラダもいいけどたまにはきんぴらもどうですか(*^^*)サッと炒めるだけで簡単です★お弁当やおつまみにも♪

📖 [グルテンフリーレシピ](#)

材料 (2人分)

青パパイヤ	1/4個
鷹の爪 (お好みで)	小1本
ごま油 (炒め用)	適量
★しょうゆ	小さじ2
★ナンプラー	小さじ1
★はちみつ	小さじ1/2
白ごま	適量

1

青パパイヤは皮をむき太めの千切りにする。鷹の爪は種を取りみじん切りにする。

2

フライパンにごま油を敷き、強火でパパイヤと鷹の爪をサッと炒める。★の材料と白ごまを入れてサッと炒めて完成！



275万
レシピ

青パパイヤ 卵焼き

X 目的・用途

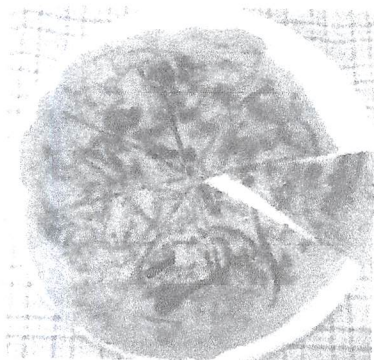
レシピ検索

MYフォルダ

レシピを置く

果 運動会 果ごはん ランチ スイートポテト

チヂミ風♪青パパイヤの卵焼き



青パパイヤでこんなアレンジしてみました。
初めての青パパイヤ料理。
体にも良いので、色んなお料理にチャレンジしてみます。

EM'sキッチン

材料

青パパイヤ	1/2個
人参	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
卵	3個
小麦粉	大さじ2杯
★みりん	大さじ1杯
★顆粒だし	小さじ1杯
★醤油	大さじ2杯
★しお	少量
胡麻油	大さじ3杯
塩コショウ	少量

© 2017 EM'sキッチン

1



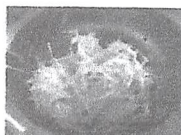
青パパイヤは、タネを取りスライサーでスライスし、千切りにして水にさらします。人参も同じように千切りにします。

2



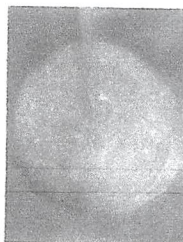
玉ねぎは、くし切り、ピーマンも半分にしてタネを取り千切りにします。

3



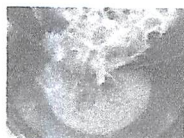
フライパンにごま油を入れて、千切りにした、4種を炒めます。しんなりしたら塩コショウします。

4



ボールに卵3個を割り、よく溶き混ぜます。

5



溶き卵の中に炒めた4種を入れ★の調味料を入れざっくり混ぜ、小麦粉大さじ2杯を茶漉して振るいながら入れます。

6



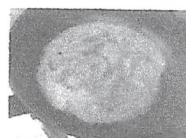
ざっくり混ぜます

7



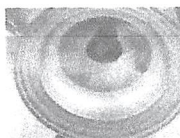
フライパンにごま油をひき、ざっくり混ぜた卵を薄くフライパンに広げ、中火で焼きます

8



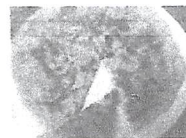
回りが固まってきたら、蓋をして数分蒸らし焼きし、裏返し、更に焼きます。

9



裏表、3分位ずつ中火弱で焼きます。

10



焦げ目が付いたらお皿に取り切り分け完成です



毎日の料理を楽しみに

275万
レシピ

青パパイヤ

X 目的・用途

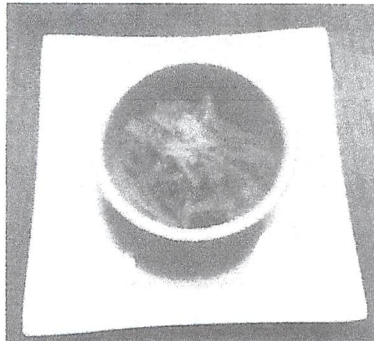
レシピ検索

MYフォルダ

レシピを溜く

ランチ ごぼう 栗 さつまいも ラーメン ⑤

青パパイヤのバジル炒め



ワインに合うおつまみです♡

📖 [オラソル・アシエンダ](#)

材料 (2人分)

青パパイヤ	100g (約12cm大1/2)
油 (オリーブ油)	大さじ1
バジルペースト (バジルドレッシング)	小さじ1
粉チーズ	適量

1



青パパイヤは洗って皮をむく。(肌の弱い方は、ゴム手袋の使用をオススメします)

2



千切りにして水にさらす。(約5分)

3

フライパンに油をひいて、透き通るくらいに炒める。

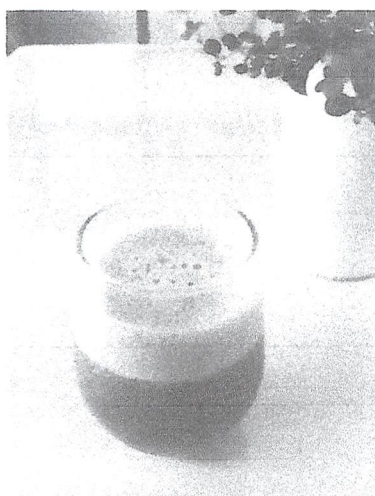
4

火を止めて、バジルペーストを合えて冷ましたらお皿に。

5

お好みで粉チーズをかけたら完成！

青パパイヤ林檎小松菜キウイスロージュース



抗酸化作用の青パパイヤと小松菜、林檎、キウイを使い、スロージューサーで絞った酵素たっぷりのジュースです☆

📖 [すとろふぃー](#)

材料 (1人分)

青パパイヤ	1/4個
小松菜	1株
リンゴ	1個
キウイ	1/2個

1

青パパイヤは種をスプーンなどで取り除き、皮を厚めに剥いて銀杏切りにします。小松菜はよく洗いザク切りにします。

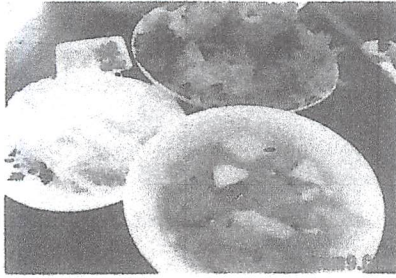
2

リンゴは皮を良く洗い、スロージューサーに入る大きさにくし形に切り種の部分を取ります。キウイは皮をむいてカットします。

3

後はスロージューサーに入れば出来上がり！お好みでレモン汁を入れても☆

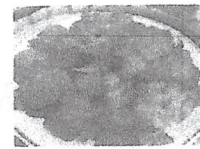
BUN CHA HA NOI ブン チャー ハノイ



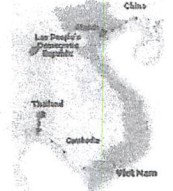
どうしてブン チャー ハノイと呼ぶの ですか？



Bunはお米の麺



Chaは焼き豚肉の団子と
焼きばら肉



Hanoiはベトナムの首都

食材準備(5人分)

肉に関する部分:



ばら肉 500g



豚ミンチ500g



レモングラス2本



レッド玉ねぎ1/4個



小ねぎの白い部分1束

それ以外:
はちみつ、コショウ、塩
竹くじ

漬け汁の材料の準備



人参1個



パイナップル1/2個



鷹の爪2本



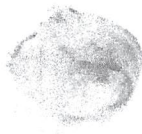
お魚の汁2本

それ以外:お酢、砂糖、お水

野菜



大葉 (10枚の1袋)
5袋

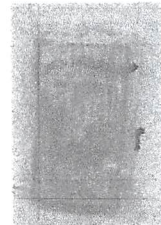


レタス1個



パクチー(5本の袋)
3袋

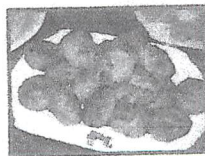
お米の麺



買える所:ベトナム食材の店、業務スーパー、ブラジル店、カルディコーヒー店、中華スーパー

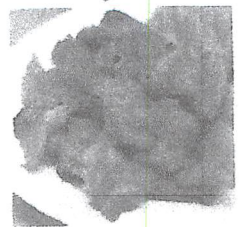
豚ミンチの調理

- レモングラス、レッド玉ねぎと小ねぎの白い部分を良く叩いて小さく切って、豚ミンチに入れる。
- そのミックスに、はちみつ、コショウと塩を入れてから、よく混ぜ混ぜる。
- 塩は少しだけ入れる。
- 10分で放置。
- そのミックスを肉団子を作って、竹くじに押し込んで、色が付くまで焼く。



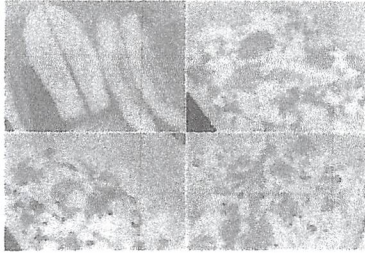
ばら肉の調理

- 食べられるぐらいの大きさにスライスする。
- はちみつ、塩とコショウを入れて、よく混ぜて、10分で放置しておく。
- 塩は少し入れる。
- それを色が付くまで焼く。



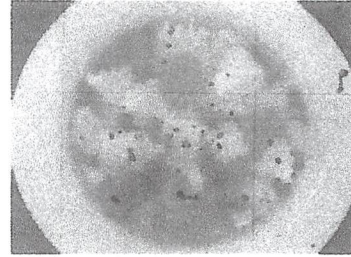
漬け汁の材料の支度

- ・ 未熟パパイヤと人参の皮を削いて薄くスライスする。(花形のピーラーで切ればいい)
- ・ それを塩とよくギュッと絞って、10分で放置後、塩水を切る。そのパパイヤと人参をお酢と砂糖が3:1の比例で溶かす甘くて酸っぱく感じる溶液に浸かる。



漬け汁の支度

- ・ 魚の汁: 砂糖: お酢: お水の比例は1:1:1:5
- ・ 前述のパパイヤと人参を汁に入れる。
- ・ 辛く食べたいなら、鷹の爪を切って入れる。



麺の調理

- ・ お米の麺をゆでる。お水が沸いてから、3分で強火でゆでる。
- ・ その麺を冷やし水に入れて、水を切る。
- ・ 麺がくっつかないように油をちよっと入れて掛け混ぜる。



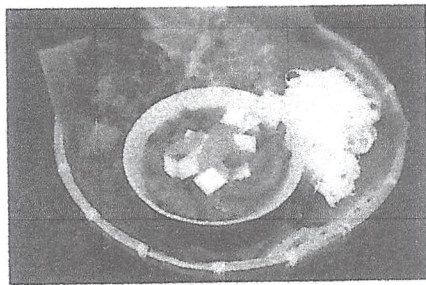
野菜の準備

野菜を水で洗って、水を切る



食べ方

- ・ 焼き肉団子とばら肉をさっきの漬け汁に入れる。
- ・ 麺を野菜と一緒に上の漬け汁のお茶碗に入れて、お召し上がって頂く。



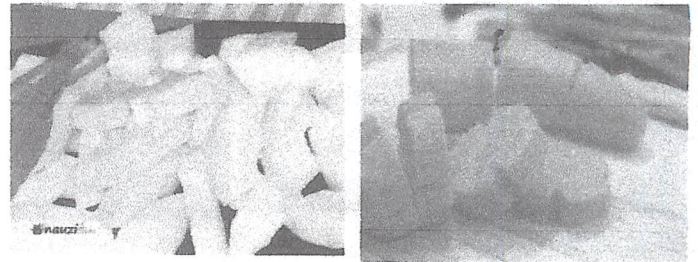
青パイアの簡単スープ

材料:4(人分)×8=30(人分ぐらい)

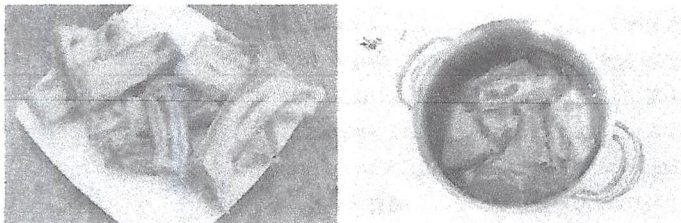
- ①パイア 80gr程度(×8)
- ②人参 1/2本(×8)
- ③骨付きあばら肉..... 300gr(×8)
- ④塩 適宜(×8)
- ⑤水 400gr(×8)
- ⑥オリーブオイル..... 大さじ1(×8)
- ⑦ネギ(みじん切り)..... 適宜 (×8)
- ⑧小さい赤玉ねぎ(みじん切り)大さじ1/2(×8)
- ⑨ハットネム(ダシの素).....適宜(×8)

作り方

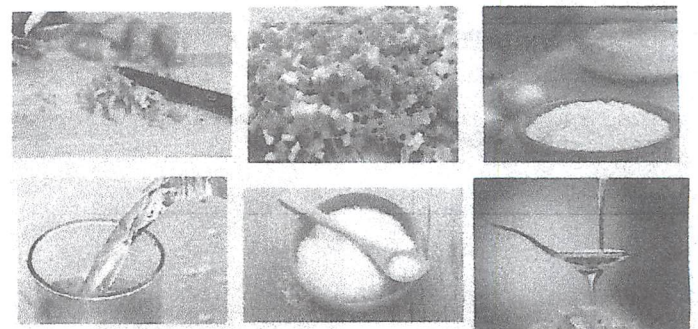
- ①青パイアは皮を剥き、半分に切りスプーンで種を取り、食べやすい丁度一口に切る。
- ②人参はよく洗い皮ごと食べやすい大きさに切る。



- ③骨付きあばら肉はよく洗い、水を切る。大きめに茹で、沸騰したらすぐ水切る。それから、もう一度新しい水に入れ茹でる。沸騰したら、小火にして15分くらい煮てる。



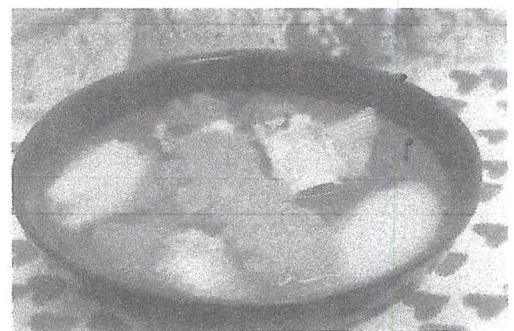
- ③みじんきり赤玉ねぎ、ネギ、ハットネム、塩、水、オリーブオイル



作り方②

- ④煮てた骨付きあばら肉は汁と別ける。汁はそのまま後で使う。
- ⑤汁切った骨付きあばら肉は用意したみじんきり赤玉ねぎ、青パイア、人参、オリーブオイル、塩と全部混ぜ、味付けるように大きめに炒める。
- ⑥炒めた複合青パイアは先に用意した汁に入れ、参が柔らかいように煮て続ける。
- ⑦沸騰し、柔らかくなったなら、茶碗にいれ、小さく切ったネギはトッピングする。

完了した青パイアの簡単スープ
ごゆっくり召し上がってください。



豚肉と青パパイヤの味噌炒め

材料4人分×8=30人分

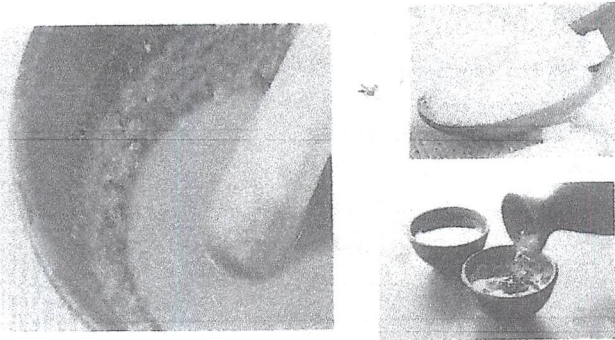
- ①豚肉..... 200gr×8
- ②青パパイヤ..... 1/2×8
- ③人参..... 3~4cm×8
- ④小さい赤玉ねぎ(みじん切り)..... 適宜×8
- ⑤味噌、砂糖..... 大1×8
- ⑥ネギ(長さ3cm切り)..... 大1×8
- ⑦ハットネム..... 適宜×8
- ⑧酒..... 大1×8
- ⑨水..... 適宜×8
- ⑩オリーブオイル..... 大1×8
- ⑪ごま、すりピーナツ..... 適宜×8

作り方:

- ①青パパイヤは皮をむいて薄切りにし、人参も薄めに切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。小間切れ等はそのままでもOK。

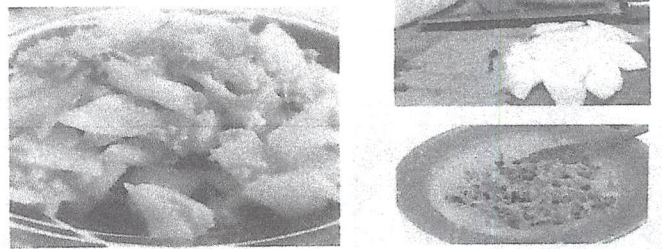


③味噌ダレを作ります:味噌・砂糖をザツと混ぜてから、酒を少しづつ加え、とくように混ぜる。



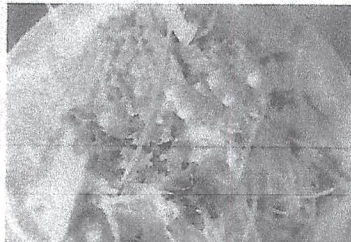
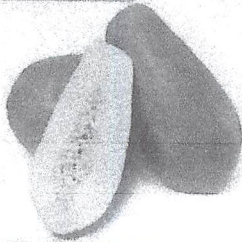
・フライパンで豚肉を焼き、色が変わりだしたら野菜を入れ、フタをしらかくなりだしたら、味噌ダレを投入し、再度フタをして好みの濃さになるまで蒸し焼きにする。

- ・野菜が好みの柔らかさになれば、ネギとごまとて蒸し焼きにする。
- ・野菜が柔すりピーナツはトッピングにする。出来上がって、召し上がる。





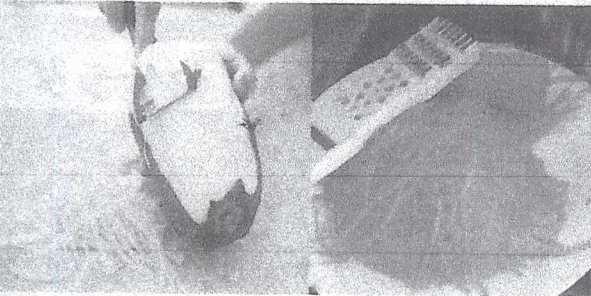
パパイヤサラダ



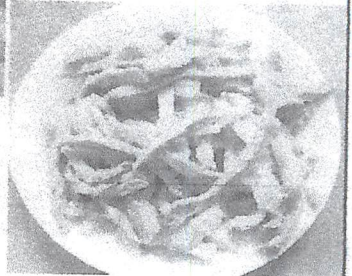
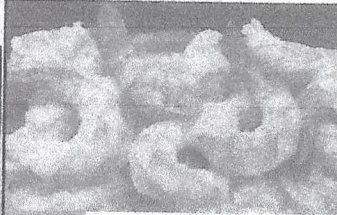
材料 (2人分)

青パパイヤ	大半分
パクチー	3〜5本
人参	一本
ピナツツ	適量
レモン	大1
エビ	適量
豚肉	適量
■ ソース	
おろしニンニク	大1
日本酒or紹興酒	大2
ナンプラー	大1
唐辛子	2本
砂糖	
お水	

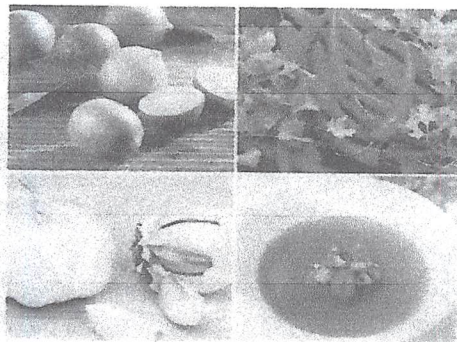
1. パパイヤと人参を千切りにして、水でサッとアクを流してから軽く塩もみをして水気をとる。



2. エビは、皮を向いて適度なサイズにきっておく。豚肉はゆで、千切りする



3. ソースを作る



4. パパイヤのボウルにソースと豚肉エビを投入。刻んだナッツ、パクチー、レモンを入れたら完成

