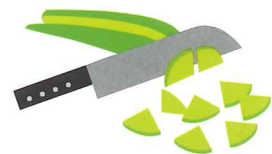


青パイヤでいろいろ料理

- ①青パイヤを流水でよく洗います。
 - ②ピーラーなどで皮をむきます。
 - ③縦に半分に切り、種を取り除きます。
 - ④スライサーなどで千切りにして水にさらします。
- ※酵素が強いかぶれることがあるため、皮をむく時はビニール手袋の着用をおすすめします。



おすすめは千切りにして
ドレッシングであえた
サラダ!!



煮込み料理
カレー・シチュー



炒め物
肉炒め・野菜炒め



スープ
味噌汁・スープ



お惣菜に
五目煮・きんぴら

保存方法

- 直接日光を避け、常温または少し涼しい場所で保存してください。通常1~2週間は美味しく食べられます。
- 切ったパイヤは冷蔵庫に入れて保管し、お早めにお召し上がりください。

水戸パイヤ栽培研究会

〒310-0393
水戸市内原町1395-1 内原庁舎3階
☎(029)259-2212(直通)農産振興課内

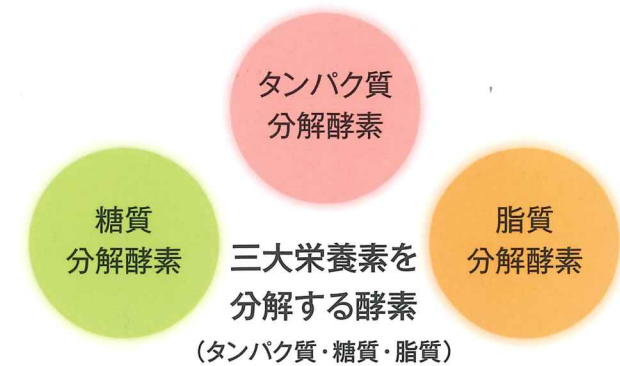
水戸育ちの野菜の王様

水戸の
青パイヤ



青パパイヤが野菜の王様と 呼ばれる理由

青パパイヤには、三大栄養素(タンパク質・糖質・脂質)を分解する酵素が全て含まれています。また有用なビタミン、ミネラル、ファイトケミカルも多く、豊富な酵素、成分を一度においしくいただけます。そんな青パパイヤはまさに究極の野菜と言えるのです。



豊かな栄養素と成分機能

青パパイヤの魅力は何といっても豊かな酵素と栄養素です。タンパク質分解酵素、糖質分解酵素、脂質分解酵素の三大酵素を同時にもち合わせている稀な農産

物です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをたっぷり含んでおり、ポリフェノールやβ-クリプトキサンチンなどの抗酸化成分も豊富に含まれています。

青パパイヤの成分機能

タンパク質分解酵素

未熟果に多く含まれるパパインは、お肉を柔らかくしたり、消化の働きを助ける作用があり、食物酵素の中でも熱に強い性質があります。

ポリフェノール

ポリフェノールは強力な抗酸化作用を持っており、パパイヤに多く含まれています。

β-クリプトキサンチン

β-クリプトキサンチンはカロテノイドの一種です。また、抗酸化物質として酸化的損傷から細胞を保護していると考えられています。

ビタミンC

ビタミンCは、体内でコラーゲンの生成をサポートしたり、抗酸化力が強いいため、活性酸素から細胞を守ります。

〔鹿児島大学 石畑博士 パパイヤ健康食品研究レポート〕参照

野菜の王様 水戸育ちの

青パパイヤ

南国のフルーツとして有名なパパイヤは、沖縄や東南アジア各国では、果実が熟す前の青い時に収穫し、これを野菜として楽しめます。豊富な酵素や多彩な栄養成分、シャキシャキとした歯ごたえや香りはもちろん、様々な料理との相性も青パパイヤの魅力のひとつです。簡単な調理で栄養豊富な青パパイヤを美味しくいただけます。

水戸の青パパイヤ

健康に良い野菜として多彩な栄養成分を含む新鮮な青パパイヤを、地元・水戸市のたくさんの方々に食べてほしい、という想いから水戸パパイヤ栽培研究会が始まりました。青パパイヤの採れたての美味しさをお届けするために、日当りの良い畑で有機質肥料を使って無農薬で栽培しています。丁寧にひとつひとつ心をこめて育て上げた水戸の青パパイヤをお召し上がりください。

そのまま使える! いろいろ選べる!



青パパイヤ千切り

1パック・100g 200g

その日の朝に収穫して丁寧にカット。そのままパックに詰めて届けます。また、ご要望に応じてカットします。お気軽にご相談ください。



青パパイヤペースト

1パック・500g

青パパイヤのペーストは、お肉を柔らかくし、うま味がしみ込みやすくなります。肉料理に最適です!



ドライ青パパイヤ

1パック・50g

切り干し大根と一緒にどうぞ!



あまなっとう



青パパイヤあまなっとう

1パック・200g

しっとりとしたゼリー状に仕上げました。



青パパイヤパウダー

1パック・20g

料理に混ぜてパパイヤの豊かな栄養素をお手軽に。