

青パイアの美味しい食べ方

「パイアドレッシングを用いたズッキーニサラダ」



材 料

- ・青パイア600g ・ゆず1/2個
- ・塩20g ・砂糖100g
- ・酢30cc~40cc
- ・だし昆布1枚

- ①パイアの皮をピーラーで剥きスプーンで種を取り除き薄くスライスし、塩をふる
 柚は皮を細切りにする
- ②調味液を混ぜパイアと柚子を混ぜ一晩冷蔵庫に寝かして完成。

「パイア酵素ドレッシング」



材 料

- ・青パイア50g ・玉ねぎ20g
- ・オリーブオイル100cc
- ・りんご酢30cc ・きび砂糖大さじ1
- ・塩麹小さじ2 ・レモン汁小さじ1
- ・すりおろしニンニク少々

- ①全ての材料をミキサーに入れなめらかになるまで攪拌
 ☆サラダのドレッシング
 ☆鳥肉ソテーや豚ソテー
 焼き魚などに合います。

「パイアと骨付きチキンのお酢煮」



材 料

- ・青パイア300g ・骨付きチキン380g
- ・水80cc ・りんご酢大さじ2
- ・めんつゆ大さじ1.5~2 ・みりん大さじ1
- ・きび砂糖大さじ1 ・酒大さじ1 ・にんにく2かけ

- ①骨付きチキンは沸騰した湯に入れさっと湯通ししザルにとっておく。青パイアは皮を剥き種をとり一口大に切る。
- ②1を鍋に入れ、潰したにんにく2かけと全ての調味料を入れ落とし蓋をする。
 沸騰したら中火にして10分煮て完成。

「パイアの春巻き」



材 料

- ・青パイア100g ・しそ4枚
- ・梅肉少々 ・春巻きの皮4枚
- ・小麦粉小さじ1 ・水小さじ1

- ①パイアの皮を剥き種を取り千切りスライサーにかける
- ②春巻きの皮の角が手前にくるように広げ、紫蘇を乗せパイアを乗せる
- ③油を160℃に温めきつね色になったら裏返し両面焼き色がついたら完成。