

# さぼがーる ～私たちのサボテン日記～

春日井  
サボテン

8月12日 木曜日 @調理実習室

2回目はあい農パーク春日井にある調理実習室でサボテン料理を作りました。今注目の料理をピックアップし、さぼがーるがサボテンを取り入れたものにアレンジしました。果たしてサボテン料理は成功できるのか…!!

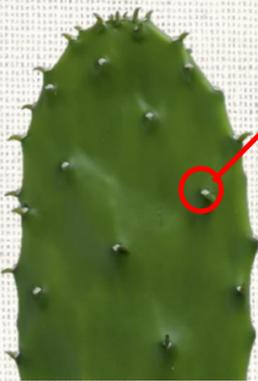
#2日目  
サボテン料理に挑戦!

準備完了! サボテン料理開始!



顔より大きなサボテンと材料を揃えて準備は万端。慣れないエプロンに身を包み、気合い十分。サボテン料理に挑戦します。

## 下処理のワンポイント

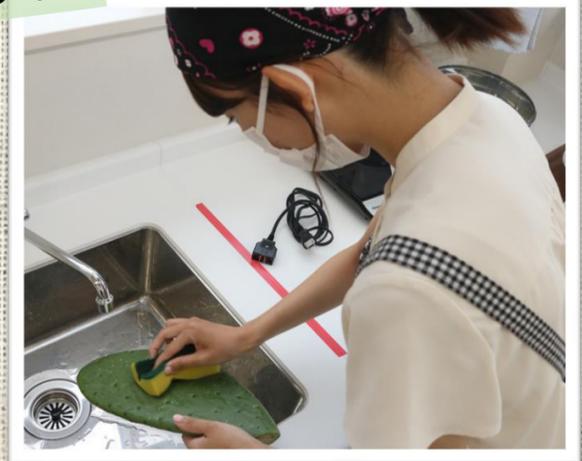


とげざ  
刺座

刺座は残しておくとも苦みの元に。取り除くことで食べやすくなります。

- ・ スポンジでトゲを取るときは刺さらないようゴムの軍手をはめて行うと安全です。
- ・ 余ったサボテンはジップロックなどに入れ、冷凍し、使いたいときに水にさらして解凍すればいつでも使えます。

まずは下処理から!



はじめにトゲを取ります。スポンジでこすると簡単に取れます。



刺座を取ります。  
ナイフやピーラーを使って取ります。



食べやすい大きさに切れたら下ごしらえOK!

このサボテンを使った料理は次のページへ!

# #サボテンチーズキンパ 韓国風×サボテン

今流行りの韓国風料理にサボテンは合うのか試してみました。サボテン・キムチ・チーズとの相性が抜群で、何個でも食べたくなる料理に大変身！



- 👍 オススメ度  
★★★★★
- 📷 映え度  
★★★★★
- ❤️ 手軽さ  
★★★★★

- 【材料】**
- ・食用サボテン
  - ・シーチキン
  - ・コチュジャン
  - ・ご飯
  - ・キムチ
  - ・手巻きのり
  - ・ごま油
  - ・チーズ
  - ・ごま

- 🌵 **ポイント**
- ・混ぜて、巻いて、レンジで温めるだけ。火を使わず、手軽にできます。
  - ・のりがしなったタイミングで切ると断面がきれいにできます。



上手くできるかな！



具材を混ぜる



みんなで巻くと楽しい



海苔の上に乗せる

# #サボテンとトマトのスコップハンバーグ 作り置き×サボテン

毎日の献立を考えるのが大変、そんなときに役立つ作り置き料理にサボテンを入れてみました。サボテンの酸味と食感で肉汁たっぷりでもさっぱり食べられます。



- 👍 オススメ度  
★★★★★
- 📷 映え度  
★★★★★
- ❤️ 手軽さ  
★★★★★

- 【材料】**
- ・食用サボテン
  - ・ケチャップ
  - ・チーズ
  - ・ブラックペッパー
  - ・豚ひき肉
  - ・中濃ソース
  - ・パン粉
  - ・たまねぎ
  - ・トマト
  - ・塩

- 🌵 **ポイント**
- ・スプーンですくって食べるので、形を整える必要がありません。



粘りが出るまでこねこね



いい感じ！



容器にタネを敷き詰める



オーブンで焼き上げる

# #サボテンチュロス 映えスイーツ×サボテン

サボテンのような見た目のチュロスが話題と聞き、作ってみました！好きなようにサボテンの形が作れるのが面白い！外はサクッと中はフワフワな食感で、パクパク食べられます。



👍 **オススメ度**  
★★★★★  
👁️ **映え度**  
★★★★★  
❤️ **手軽さ**  
★★★★★



どんなサボテンにしよう



サボテンキャラ!?



自分好みのサボテンに



材料を混ぜる



油で揚げる



好きな形を作る

## 【材料】

- ・無塩バター ・薄力粉 ・強力粉
- ・シナモン ・抹茶 ・砂糖
- ・サラダ油 ・卵 ・塩 ・水

## 🌵ポイント

- ・絞りの口金は8切りサイズがオススメ。
- ・クッキングシートごと揚げると形が維持しやすくなります。
- ・盛り付けを工夫するとサボテン感UP



大成功! ✨



今回作った3品はサボレピやクックパッドに掲載中です。ぜひ、作ってみてください!



Check!!



サボレピはこちら↑↑

## サボテン料理体験を終えて

どんな料理になるか不安でしたが、見た目からサボテンを感じ、食べても美味しく味わえるサボテン料理ができました！3品ともサボテン本来の味や良さを引き出せたと思います。そして、どの料理も作るのが楽しい！ぜひ、家族や友達と作ってサボテン料理を食べてみてください！

