



春日井ノパル（食用サボテン）の下ごしらえ

レシピ提供：後藤サボテン さん

材料 (1~2人分)

ノパル（食用サボテン） 適量

春日井ノパル（サボテン）は酸味とねばりが特長の野菜です♪ 生食はもちろん、炒めたり、茹でたりと色々な使い方ができます。



つくりかた

① 春日井ノパルを用意します。メニューにもよりますが、1枚あればたっぷり1~2人前は作れます♪



② 白い部分に多少トゲがあります。※素手で持つときは十分に注意して下さい！！



③ スポンジなどで軽く表面を水洗いしたあと、ピーラーや包丁などで白い部分を取り除きます。おすすめはトマトピーラーです◎



④ 新芽の場合は、皮ごと食べられますので、写真ぐらい残すようにして下さい。これで下ごしらえは完了です♪



⑤ 縦の繊維に沿って切ることによって、青臭さを和らげる効果があります。逆に繊維が気になる場合は横に切ってください。



⑥ フードプロセッサーでペースト状にすると、料理の幅がひろがりますよ◎ 詳しくは「春日井ノパルのペースト」をご覧ください。



ひとこと

春日井ノパルは食用のためにトゲを無くすよう品種改良された種類ですが、白い部分に多少トゲがあります。その部分さえ取り除いてしまえばあとは簡単に調理ができます。ぜひ参考にしてみてください♪

コツ・ポイント

酸味と粘りがあるので、その特長を活かしたレシピがおすすめです♪

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

