



サボテンの下ごしらえ

食用のウチワサボテンを調理してみましょ！初夏から秋にかけての新芽は柔らかく爽やかな酸味がどんな料理にも合いますよ♪



レシピ提供：saboさぼこ さん

材料 (2人分)

食用ウチワサボテン 1枚

つくりかた

① 最初によく洗淨し、たわしなどで擦ってトゲを取ります。両先端を切り落とします。



② 側面をピーラーで削ぎます。表面の黒っぽい点が「棘座」と言ってトゲが出てくるところを削ぐようにピーラーで荒く剥きます。



③ サボテンの細長いタテ方向に食物繊維が伸びているので横方向にスライスします。



④ こんな切り方をして肉巻きにすると巻きやすいです。



コツ・ポイント

サボテンの側面と上下は「棘座」が密集しますので気をつけて調理してください。ピーラー以外でも、トマトのヘタ取りやピンセットを使うもよいです。サボテンのネバナバは日本食にも相性が良く、オクラやメカブ、納豆との相性は抜群です。

ひとつこと

生のサボテンをそのまま食べてみると青くさいだけです。ゴーヤやアロエのような苦さは全くなく、青さも口の中に残らず爽やかです。そして、ネバります。醤油をたらしてしばらくするとポン酢をかけたくらいの酸味とオクラのようなネバリが増してきます。

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)

