



【パパイアクレープ & パパイアミルクジュース】



【JA 宮崎中央 パパイア研究会】
田代理恵(たしろりえ)さん

材料 (2人分)

<パパイアクレープ>

パパイア	1/2 コ (300g)
卵	2 コ
牛乳	200ml
小麦粉	100g
生クリーム	150ml
バター	10g
砂糖(生地用)	大さじ 1
砂糖(クリーム用)	大さじ 1
塩	少々

<パパイアミルクジュース>

パパイア	1/2 コ (300g)
牛乳	400ml
はちみつ	大さじ 1
氷	4 コ

手順

<パパイアクレープ>

- (1) 600g 程度のパパイアを 1 コ用意して、その半分をクレープの具材に使う。
パパイアを縦半分に切り、種を取り除く。4 等分にして皮をむき、さらに 5 等分に切っておく。
- (2) ふるいにかけて小麦粉に、卵、牛乳をまぜあわせたものを加える。
そこに砂糖、塩を入れ混ぜわせ、冷蔵庫で 1 時間ほど冷やす。
- (3) ボウルに生クリームと砂糖を入れ、角が立つまで泡立てしておく。
- (4) フライパンにバターを入れ弱火で熱し、(2) の冷蔵庫で冷やした生地を 1 枚ずつ焼いていく。
- (5) 焼いた生地に (3) のクリームと切ったパパイアをのせ、包んだら完成。

<パパイアミルクジュース>

- (1) クレープに使ったパパイアの半分を使う。
パパイアは種をとり、4 等分にして皮をむき、一口大に切っておく。
- (2) 切ったパパイア、牛乳、はちみつ、氷をミキサーにかけ、よく混ぜ合わさったら完成。