



別名「メディカルフルーツ」と呼ばれ、健康への効用が注目されているパパイヤ



岡山県内で買い付けたパパイヤの苗。現在33本のパパイヤの木が茂っている。あちこちから視察の依頼や問い合わせがあり、関心の高さがうかがえる

12



8月下旬～
11月下旬

パパイヤ

岡山県笠岡市

代表的な南国果実
フルーツパパイヤ。
栽培で広めたい
食と農への関心。

栽培は比較的簡単！ 安心安全な果実を作り出す。

代表的な南国フルーツとして知られるパパイヤ。こちらのビニールハウスでは、初めにメディカルフルーツと呼ばれるほど栄養素が豊富なブルーパパイヤを栽培していた。パパイヤに含まれるパパイン酵素が体に良いといわれるが、食べ方が浸透しておらず、消費につながらなかったそう。そこで現在は、甘くて酸味の少ないフルーツパパイヤにシフト。化学肥料や農薬を使わず、4アールを栽培している。水や肥料の管理などは比較的簡単で、育てやすいという。「誰も栽培していないものを手掛けたかった。ものを作り出すのは楽しいですね」と話す小堀さん。農業法人として安心安全なフルーツを提供することで、食や農業への関心も高まればと願っている。

生産者はコチラ



小堀 秀男さん

おすすめレシピ

パパイヤde豚キムチ レシピ考案：料理研究家HIROMI



材料 (2人分)

パパイヤ …………… 200g
豚こま肉 …………… 150g
えのき …………… 1パック(100g)
サラダ油 …………… 大さじ2
キムチの素 …………… 50cc
しょうゆ …………… 大さじ1

作り方

- ① パパイヤは5mmの厚さで半月切りに。えのきは石づきをとり、半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、パパイヤ、豚こま肉、えのきを中火で炒める。キムチの素、しょうゆを加え、さらに炒める。