

スイカの皮の中華風マリネ



2020年 倫風8月号
「野菜の力を食卓に」を
作ってみました!



材料(2人分)

- スイカの皮 1/8個分程度
(白い部分を使います)
- マリネ液 醤油…大さじ1
米酢…大さじ1
ごま油…小さじ1
砂糖…適量
- 白いりごま 適量
- 大葉 適量



作り方

①外側の縞模様の部分は捨てます。白い部分をスティック状に切ります。赤い部分をうっすら残しておくと、スイカらしさが残ります。



②ビニール袋にマリネ液を入れて、できるだけ空気を抜いてスイカの皮を漬けます。30分漬けます。



③器に盛り付けて、白いりごまと細切りにした大葉を飾り完成。



豆知識(スイカ)

ミネラル豊富

スイカは90%以上が水分。「シトルリン」というアミノ酸の一種には利尿作用があり、老廃物排出の促し・手足のむくみの改善効果が期待できます。

美容効果も見逃せない

スイカに含まれるビタミンCはシミの元となるメラニンの色素形成を抑えます。

スイカの赤い部分は、スイカシャーベットに🍷

- 《材料》
スイカ …1/8個
砂糖 …大さじ2
レモン汁…小さじ1



- ①種を取り除き、袋に入れ、砂糖とレモン汁を加える。
- ②スイカを潰しながら揉み、冷凍庫で冷やす。
- ③30分置きに出して揉むを3度繰り返す。完成!