



摘果メロンと 鶏肉のトマト煮

調理時間
35分

ほんのり香るメロンとトマトが相性抜群！

- ① 摘果メロンの皮をむき、半分に切って、種の部分をくり抜き、一口大にする。
- ② 鶏もも肉を一口大に切り、塩コショウを振る。
- ③ タマネギを大きめに角切りにして、シメジは房を分ける。ニンニクはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクを弱火で炒め、香りが出たら鶏肉を入れ、色が変わったら、タマネギを入れ、しんなりするまで炒める。メロンと水と固形コンソメを入れて、沸騰させる。灰汁を取ったらシメジを加え、しばらく煮込む。
- ⑤ メロンが柔らかくなれば、カットトマト缶を入れ、さらに煮込む。
- ⑥ 最後にバターを入れ、塩コショウで味を調え、味しみこませたら完成。

・翌日には味がしみこんでいく、さらに美味しく！

材料：4人前

| | |
|-------------|-------|
| ・摘果メロン（大きめ） | 4個 |
| ・鶏もも肉 | 2枚 |
| ・タマネギ | 1個 |
| ・シメジ | 1房 |
| ・ニンニク | 1かけ |
| ・カットトマト | 1缶 |
| ・固形コンソメ | 2個 |
| ・バター | 大さじ1 |
| ・水 | 500ml |
| ・塩コショウ | 少々 |



摘果メロンと 生ハムのサラダ

調理時間
20分

お酒のアテやイタリアンの前菜に！

- ① 摘果メロンは皮をむき、種を取る。3mm幅程度に切る。切った摘果メロンを容器に入れ、塩を振りもみこむ。10分程度おき、水気を絞る。
- ② 生ハムは食べやすいサイズに切る。摘果メロンの入った容器に、生ハム、モッツァレラチーズ、酢、オリーブオイル、黒こしょうを入れ、混ぜ合わせる。

- ・生ハムが多すぎると摘果メロンが負けてしまうので、生ハムは入れすぎ注意！
- ・チーズはなくてもおいしく食べられます！

材料：2人前

| | |
|-----------------|--------|
| ・摘果メロン（ソフトボール大） | 1個 |
| ・生ハム | 30~40g |
| ・モッツァレラチーズ | 30~40g |
| ・酢 | 小さじ2 |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・黒こしょう | 少々 |



摘果メロンの 天ぷら

調理時間
15分

変わり種天ぷら！
新感覚！あっさり美味しく！

- ① 摘果メロンをよく洗い、皮をむく。1cmの輪切りにする。
- ② 天ぷら粉を付け、170~180°Cの油で揚げる。
- ③ お好みに塩を振って完成！

・お好みの食べ方で召し上がれ！

材料：4人前

| | |
|--------|------|
| ・摘果メロン | 4個 |
| ・天ぷら粉 | 100g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・塩 | 少々 |



摘果メロンの ピリ辛 オイスターソース炒め

調理時間
30分

ご飯が進むに違いない、ピリ辛レシピ！
豆板醤でお好みの辛さに！

- ① 摘果メロンは皮をむき、種をくり抜き、薄切りに。豚肉は食べやすい大きさに。
- ② サラダ油を熱してニンニクを入れ、ニンニクの香りがしてきたら豚肉を入れ、塩を少々ふり、火が通るまで炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら切った摘果メロンを入れて2分ほど炒める。
- ④ 酒、オイスターソース、醤油、豆板醤を入れて絡めて炒める。ソースが全体に行き渡ったら完成！

材料：1~2人前

| | |
|------------|--------|
| ・摘果メロン | 2個 |
| ・豚バラ薄切り | 150g |
| ・油（なんでもOK） | 適量 |
| ・ニンニクチューブ | 1cmほど |
| ・塩 | 少々 |
| ・酒 | 大さじ1/2 |
| ・オイスターソース | 大さじ1/2 |
| ・醤油 | 小さじ1 |
| ・豆板醤 | 小さじ1/2 |