



## 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