

三豊の特産品料理コンクール レシピ



香川のローカル野菜
三豊ナス

三豊ナスの料理部門 一般公募

優秀賞

最優秀賞



三豊ナスの手巻き寿司

(材料) 5人分

- | | |
|---------------|-------|
| 三豊ナス (やや長めの物) | 3個 |
| 千枚漬の素 | 200CC |
| 酢飯 | 2合分 |
| 飾り用の大葉 | 適量 |
| 巻きこむ具 | |
| ①うなぎ きゅうり 大葉 | |
| ②山芋 梅肉 大葉 | |
| ③かにかま ミョウガ | |
| ④肉みそ きゅうり 大葉 | |
| ⑤卵焼き 貝割 | |

山本町

森 文江 様



- (作り方) ①三豊ナスを縦半分に切り、切断面を下にしてスライスする。千枚漬の素に2時間漬ける。
②炊飯し、合わせ酢を混ぜて冷ます。
③具の準備 (組み合わせや量は好みでOK)
うなぎ (1cm巾のそぎ切り) きゅうり (千切り) ミョウガ (薄切り)
山芋 (大きめの千切り) 合挽き肉 (炒めて、砂糖、みりん、みそ、豆板醤などで味付け) 卵焼き (棒状に切る)
④しんなりしたナスを軽く絞り、手巻き寿司の要領で飯と具を巻く。

三豊ナスの野菜たっぷりライスバーガー

(材料) 5人分

- | | |
|---------------------|-------------|
| 三豊ナス | 4~5個 |
| ご飯 | 500g (10枚分) |
| アスパラ | 5~6本 |
| トマト (大) | 2個 |
| サニーレタス | 5枚 |
| 玉子 | 4個 |
| 豚肉 | 300g |
| パセリ | 適量 |
| 塩 コショウ ガーリック 焼き肉のたれ | |
| マヨネーズ 料理油 片栗粉 | |



- (作り方) ①豚肉を塩・コショウ・ガーリックで炒めて、皿に取りたれをまぶしておく。
②ホットプレートにオリーブオイルをひき、輪切りした三豊ナスを両面焼く。
③薄焼き玉子を焼いて型を取り、アスパラは塩茹でする。
④トマトは輪切りにする。
⑤ご飯に片栗粉をかけてよく混ぜ、型に入れて両面焼く。
⑥ご飯に三豊ナス・野菜等の具材をはさんで、パセリを添えて出来上がり。



詫間町

足立 香菜 様

三豊ナスのボリューム酢豚

(材料) 5人分

- | | | | |
|-----------------|-------------|------------|-------------|
| 三豊ナス | 5個 | 豚肉のスライス | 230g |
| たまねぎ (75g) | にんじん (50g) | ピーマン (30g) | パプリカ赤 (75g) |
| パプリカ黄 (75g) | 細切 (15g) | 大葉 (5枚) | 片栗粉 (10g) |
| 《あん》水とき片栗粉 (適量) | 酢 (200g) | しょう油 (30g) | 水 (60g) |
| 砂糖 (100g) | ケチャップ (75g) | 梅 (適量) | |

- (作り方) ①たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ (赤・黄) を四角に切る。
②三豊ナスのヘタを切り中身を丸く切り抜き、一口大に切る。(ヘタと皮は、そのまま残しておく)
③一口大に切った②に豚肉を巻き、片栗粉をまぶし、油で揚げる。

- ④①の野菜を油でさっと揚げる。②のヘタと皮も油で揚げる。
⑤ボールにあんの片栗粉以外の材料を入れよく混ぜ、みじん切りした梅を加え、フライパンに入れ、よく混ぜる。
⑥⑤の中に、③と④の野菜を加えて少し煮詰め、水とき片栗粉を加え、とろみをつける。
⑦④のナスの皮に⑥を入れ、小口切りした細切を飾り、ナスのヘタを蓋にして出来上がり。

アイデア賞



詫間町

近藤 拓也 様