

三豊の特産品料理コンクール レシピ



三豊ナス

三豊ナスと手づくりみそのコラボ料理部門 飲食店公募

最優秀賞



三豊ナスと野菜の味噌グラタン

(材料) 5人分

三豊ナス	3個
トマト	3個
ニンニク	2枚
たまねぎ	1/2個
アスパラ	10本
オリーブオイル	
味噌	
生クリーム	
チーズ	
パン粉	パセリ



- (作り方) ①三豊ナスを半分に切り、中をくり抜く。皮の内側に味噌をぬる。
 ②①でくり抜いたナス トマト たまねぎ アスパラを乱切りする。
 ③フライパンに油をひき、みじん切りにしたニンニクを炒め②の野菜を炒める。
 ④火が通れば、味噌を加えて煮込む。
 ⑤①の皮の器に④を入れ、チーズとパン粉をのせる。
 ⑥200℃のオーブンで、約8分焼き、皿に盛る。
 ⑦味噌と生クリームで作ったソースを、⑥にかけパセリを散らす。

高瀬町比地514-2
山鳥 高瀬店
店長
三木 健史 様

優秀賞

三豊ナスの田楽ロール

(材料) 5人分

三豊ナス	1個半
酢飯	2合分
サニーレタス	1株
きゅうり	1本
えび	8尾
白練	1/2本
田楽みそ	適量
うす焼玉子	適量
片栗粉	マヨネーズ



- (作り方) ①酢飯を作る。
 ②玉子に塩を加え、焼きあがる前に巻き海苔をのせうす焼玉子を作る。(キッチンペーパーにはさみ、油をとる。)
 ③三豊ナスを1cmの縦切りにし、片栗粉をつけて油で揚げる。
 ④きゅうりは縦4等分、えびは背綿をとり串を打ってボイルする。白練を笹切りにして、水にさらす。
 ⑤巻簾にうす焼玉子を敷き、酢飯をのぼし、サニーレタス 揚げたナス きゅうり えび 白練 田楽みそ マヨネーズを芯にして巻く。
 ⑥最後にうす焼玉子で包んで出来上がり。



詫間町松崎2780-422
かつまや
近藤 晃土 様

三豊なす田楽

(材料) 5人分

三豊ナス	5個
揚げ油	適量
鳥味噌	適量



- (作り方) ①三豊ナスを半分に切り、内側に切り目を入れる。
 ②①の切り口の反対側を少し、平らになるように切る。
 ③②を油で揚げて、十分に油を切る。
 ④③を器に盛り、鳥味噌をのせて出来上がり。

敢闘賞



豊中町上高野3769
お食事処 ひなた
粟井 誠一 様



三豊ナスはもちろん、三豊ナス以外でも、おいしいものがたくさん食べられます。是非、足を運んで食べに来てください。