



最優秀賞
〔プロ部門〕

丸ごと地場産!丸ごと栄養!旬菜プレート

新潟市 新潟調理師専門学校 山井英司

●作り方

【豚肉の旬菜巻・トマトソース添え】①サラダかぼちゃは皮をむき、種を取って5cm位の太い千切りにする。②糸瓜は2cm幅の輪切りにして10分位ゆで、指で押して軽くほぐれたら冷水にとり、種を取り、水の中でほぐす。③きゅうりは5cm位の太い千切りにする。④豚肉は、叩いて、できるだけ薄く伸ばし、ゆでて、冷ます。⑤モロヘイヤは色よくゆでて、包丁で細かく叩き、マヨネーズと混ぜ合わせる。⑥④に⑤を塗り、大葉・①・②の半量・③をのせてしっかり巻く。さらにラップでロール状にきっちり巻き、両端をひねって形を調える。⑦⑥を冷蔵庫で10分位なじませ、食べやすい大きさに切る。⑧トマトは湯むきをし、適当な大きさに切り、裏ごし、火にかけ、煮詰める。塩・コショウで味を調える。

【焼きなすのピューレ】①なすは焼いて皮をむき、オリーブ油と一緒にミキサーにかけ、塩で味を調える。

【糸瓜の和え物】①ズッキーニはスライサーで薄切りにし、段違いに3枚重ね、下の部分を切りそろえて丸める。②糸瓜は食べやすい長さに切り、aで和え、①に入れる。

【盛り付け】①オクラは色よくゆで、冷水にさらし、小口きりにする。②器に⑧のトマトソースを敷き、⑦を乗せ、オクラを添え、焼きなすのピューレ・糸瓜の和え物も一緒に盛り付ける。

●材料／4人分

豚ヒレ肉……………160g
 サラダかぼちゃ………40g
 糸瓜(2cm輪切り)…200g
 きゅうり……………40g
 大葉……………4枚
 モロヘイヤ……………40g
 マヨネーズ……………40g
 焼きなす……………140g(1/2本位)
 オリーブ油……………大さじ1
 ズッキーニ……………80g
 オクラ……………8本
 トマト……………400g(中2個位)

a しょうゆ……………小さじ1
 酢……………小さじ1
 サラダ油……………小さじ1

塩……………2g
 コショウ……………適量

栄養価
(1人分)

エネルギー	205kcal	炭水化物	14.4g
たんぱく質	12.7g	食塩相当量	1.0g
脂質	11.6g		