

入賞 松本美樹さん(マツモトミキ)

「植木のミルフィーユ仕立て」



料理 PR	植木温泉やすいかをイメージしたトマトや温泉卵を盛り付けて植木のイメージを料理にしました。また、大葉の風味を活かし、塩分控えめです。油をひかずに鶏肉から出る油を使って焼いているのでヘルシーに仕上がっている所もポイントです。
地元食材	なす

材料 (4人分)	調理方法
なす 1本	①なすは1cm厚さに切り、水にさらしアクをぬく。
鶏ひき肉 130g	②トマトやすいかを作る。トマトはくし形に切り、大葉ですいかの皮、のりで種のように切り、トマトに貼り付ける。
玉ねぎ 15g (1/12個)	③大葉は3枚を線切りにして、盛り付け用にとっておき、残りをみじん切りにする。
大葉 10枚	④ボウルにみじん切りにした玉ねぎと大葉とにんにく、鶏ひき肉、塩こしょうを入れ、粘り気が出るまでこねる。
にんにく 1片	⑤なすに小麦粉をまぶし、片面に④をつけて弱火で火がとおるまで焼く。残ったなすも焼く。
塩、こしょう 少々	⑥卵は水から火にかけ、沸騰しないように調整しながら8分茹でて温泉卵を作る。(65℃程度)
小麦粉 大さじ1	⑦器に⑤をなすと肉が交互になるように重ねて盛り付け、その上に線切りにした大葉をのせ、②のすいかと温泉卵を添えて、ポン酢をかける。
卵 4個	
トマト 1個	
のり 適量	
ポン酢 適量	

(1人分) エネルギー 188kcal 塩分 1.2g