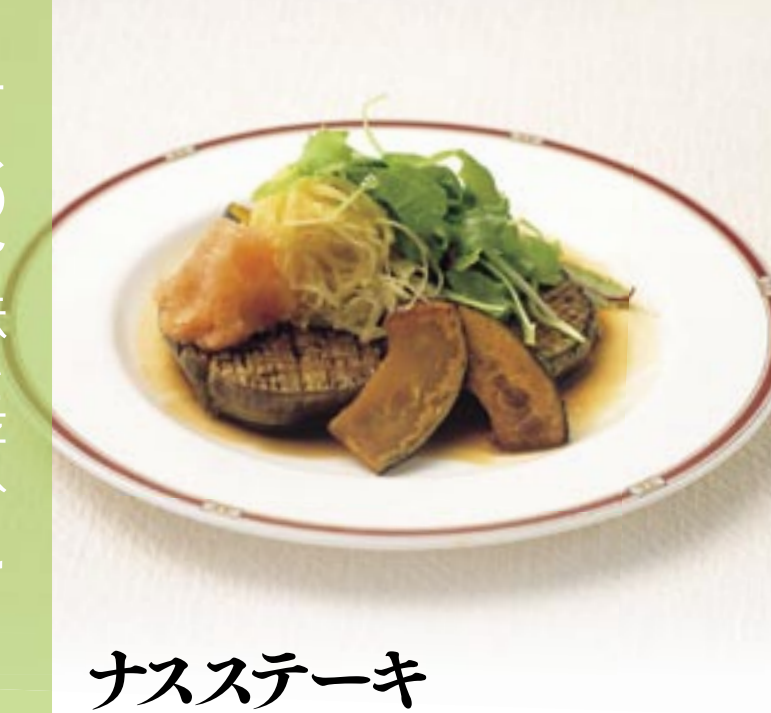
ナスの旨味を存分に引き出しています。



ナスステーキ

創作料理部門　最優秀賞　　長岡市・原　博さん

材料（1人分）
- 巾着なす　1玉（130g）
- 塩　少々
- 酒　大さじ1
- みりん　大さじ1
- 醤油　大さじ1
- ブランデー（小さじ2）
- バター　30g

- 糸うり　80g
- マヨネーズ
- 醤油
- カボチャ　25g
- 揚げ油
- 大根おろし　少々
- カンズリ　少々
- 香草野菜　少々

【作り方】
①巾着なすは横に2㎝厚さ程度の輪切りにする。一人分130g位。表になる面にさいの目状の切れ目を入れて、塩少々（2g位）を振る。
②フライパンに油をしき、表の面から焼いてこげ色がついたら取り出し、裏返して、160℃のオーブンで7～8分焼く。
③焼き上がったらブランデーをかけ、アルコールを燃やす（フランベ）
④酒、みりん、醤油（各大さじ1）を合わせ、ソースとし、③にかけバターを加える。
⑤糸うりは皮をむき、さっと湯がき、水にとって糸状にし、マヨネーズに醤油を少々加えたソースで和える。
⑥カボチャは薄切り、素揚げにして塩を振る。
⑦大根おろしにカンズリを少々混ぜる。
⑧皿に、なすと⑤、⑥、⑦と香草野菜を加える。

【料理のポイント・エピソード】
- 自分で作って、おいしいと思いました。
- なすの油揚げが好きなので、母を思い出しました！

【栄養価（1人分）】
エネルギー 538kcal／たんぱく質 4.8g／脂質 40.0g／炭水化物 28.3g／食塩相当量 3.9g