フェニックス花火の感動を夏野菜で再現！

長岡風酢豚（フェニックスバージョン）

創作料理部門　入賞　　長岡市・西片博之さん

材料（1人分）
- 豚肉　50g
- ずいき　40g
- 巾着なす　60g
- ゆうごう　40g
- かぐらなんばん　少々
- 長岡枝豆　少々
- 赤・黄パプリカ 各少々（最後に飾り用に）

【調味料】
- 醤油
- コショウ
- 砂糖
- 酢
- ゴマ油
- 片栗粉
- ケチャップ
- 中華だし

【作り方】

①枝豆は塩ゆでにし中身を取り出し、赤・黄パプリカはみじん切りにしておく。

②ずいきを3～4㎝の長さに切り、ゆで上げたら甘酢に漬けておく。ゆうごうは一口大に切り、下ゆでして火を通しておく。

③巾着なすは盛りつけ台用に2㎝厚さの輪切りを人数分切り出し、火が通りやすいよう表面に格子状に切り込みを入れる。残りは一口大に切る。かぐらなんばんは、種を除き、一口大に切る。

④一口大に切った豚肉に、醤油、こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶす。

⑤③と④を油で揚げ、別鍋に作っておいた酢豚あんに、ゆうごうとともにからませる。

⑥盛りつけ

皿にずいきを放射状に並べ、その上にかぐらなんばんと、台用のなすを置く。あんをからませた豚肉、巾着なす、ゆうごうを盛りつけ、残ったあんを上からかける。周囲に①を色彩良く飾る。

【料理のポイント・エピソード】

有機・無農薬を決意し、家庭菜園ではありますが一生懸命に栽培しています。

畑を通して色々な農家の人と知り合う中で、たくさんの地元の人に「うんめー野菜」をたべてもらうことで、がんばっている農家の人たちにも喜んでもらい、何とか農業も残せるようにと、たくさんの長岡野菜を使った、夏にさっぱりとした一品を考えました。若い人たちはあまり食べないずいき、ゆうごうも、肉料理の中に取り入れれば食べてもらえるカナ…っと。そして食べ終わった後は、ピリーエクササイズに対抗して「1、2、3ビバ長岡野菜!!」。と叫びたくなる1品と思ってます。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 341kcal／たんぱく質 14.1g／脂質 20.7g／炭水化物 23.3g／食塩相当量 2.4g