



シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



「ミツバとパルメザン チーズのオムレット」



材料(4人分)

- 卵 …………… 6個
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく) …… 1把
- パルメザンチーズ …………… 15g
- 生クリーム …………… 40g
- 塩 …………… 1g
- こしょう …………… 適宜
- オリーブ油 …………… 大さじ1

作り方

- (1) 直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- (2) ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- (3) 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- (4) 8等分にカットして皿に取り、出来上がり。

「トマトとミツバの 炊き込みご飯」



材料(4人分)

- 米 …………… 2合
- かつおだし …………… 400ml
- 塩 …………… 適宜
- ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく) …………… 1把
- トマト …………… 中2個

作り方

- (1) 米をとき、ざるにあげて20分置く。
 - (2) 炊飯器にかつおだしと塩を入れ、(1)の米を入れ20分浸す。
 - (3) トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
 - (4) 炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。
- (根ミツバを使用した場合は、残った根できんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)