



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



タケノコとソラマメの チーズフリット



材料(2人分)

- | | |
|----------------|------|
| タケノコ(あく抜きしておく) | 小1本 |
| ソラマメ | 6粒 |
| サラダ油 | 適宜 |
| レモン | 1切れ |
| 薄力粉 | 50g |
| 炭酸水 | 80ml |
| パルメザンチーズ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

揚げ衣A

作り方

- (1) タケノコは皮付きのまま半分に切り、中を取り出しさらに2等分にする。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- (2) Aの材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、(1)のタケノコとソラマメをくぐらせ、170度のサラダ油で裏表を返しながらか2~3分揚げる。
- (3) 器にタケノコの皮を置き、揚げたタケノコとソラマメを盛り付けレモンを添える。

新ジャガイモと 芽キャベツのサラダ

材料(2~3人分)

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 新ジャガイモ(下ゆでして半分に切り皮付きのまま素揚げしたもの) | 小8個 |
| 芽キャベツ(下ゆでして半分に切る) | 3個 |
| ウレイ(細切りにする) | 2本 |
| 赤ジソふりかけ | 適宜 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| ナンプラー | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 塩昆布 | 大さじ1 |

あえ衣A

作り方

- (1) ボウルにAのあえ衣を混ぜ合わせる。
- (2) (1)のボウルに揚げたての新ジャガイモと芽キャベツ、ウレイを入れさっくりと混ぜる。
- (3) (2)を器に盛り付け、お好みで赤ジソふりかけを振り出せり。

