



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（旧キッチン購入）」
オーナーシェフ



切り昆布の 煮込み ハンバーグ



材料（4人分）

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------|--------|
| A
ハン
バー
グ
の
パ
テ | 合いびき肉 | 300g |
| | 切り昆布（細かく切る） | 30g |
| | タマネギ（粗みじん切りにする） | 1/4個 |
| | 料理酒 | 大さじ1 |
| | 塩 | 3g |
| B
ト
マ
ト
ソ
ー
ス | みそ | 小さじ1 |
| | カットマト缶 | 120g |
| | 水 | 60ml |
| | 塩 | 適宜 |
| | こしょう | 適宜 |
| 新
ジャ
ガイ
モ | 顆粒（かりゅう）だし | 小さじ1/2 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 料理酒 | 大さじ1 |
| | 新ジャガイモ | 中2個 |
| マッシュルーム | 4個 | |
| スライスチーズ（溶けるタイプ） | 2枚 | |
| スナップエンドウ | 4本 | |
| ドライパセリ | 適宜 | |
| オリーブ油 | 大さじ2 | |
| ニンニク | 1片 | |

作り方

- 新ジャガイモはさいの目に切って水にさらしておく。マッシュルームとスライスチーズは半分に切る。スナップエンドウは下ゆでし半分に切っておく。
- ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ4等分し成形する。
- フライパンにオリーブ油、ニンニク、新ジャガイモ、マッシュルーム、(2)のハンバーグのパテを入れ、中火で両面を焼き上げる。
- (3)のフライパンにBを入れふたをし、中火で10分煮込む。ハンバーグに(1)のスライスチーズのをせ火を止める。
- 皿に(4)を盛り付け、スナップエンドウとパセリをあしらひ出来上がり。

ホタルイカと 新ゴボウの 炊き込みご飯



材料（4人分）

- | | | |
|------------------|-------|-------|
| 米 | 300g | |
| A
だ
し
汁 | かつおだし | 280ml |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 料理酒 | 大さじ1 |
| ホタルイカ（ボイルしたもの） | 20杯程度 | |
| 新ゴボウ | 1/4本 | |

作り方

- Aの材料を鍋で合わせ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ホタルイカは目とくちばしを取り除く。新ゴボウはささがきにし、水にさらしておく。
- 米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
- 炊飯器の釜に(1)、(2)、(3)を入れ、さらに20分置く。
- 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったたらよく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。