



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



納豆とナガイモの チャーハン

作り方

- (1) ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切っておく。
- (2) ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- (3) テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、(2)を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- (4) (3)にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサッと混ぜる。
- (5) 器に(4)のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。

材料(2人分)

- 白飯……………茶わん軽く2膳分
卵……………1個
納豆……………1パック
ナガイモ……………3cm幅
カリカリ梅……………6個
青ネギ……………適宜
塩、こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1と1/2

アスパラガスの 豚肉巻き揚げ出し風



材料(4人分)

- 豚ばら肉……………200g
アスパラガス……………8本
天ぷら粉(市販)……………適宜
薄力粉……………適宜
サラダ油……………適宜
大根おろし……………大さじ3
おろしショウガ……………小さじ1
かい割れダイコン……………適宜
- 天つゆ
水……………50ml
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
だしのもと……………小さじ1/2

作り方

- (1) 天ぷら粉は水を入れ溶いておく。
- (2) アスパラガスの下半分の堅い皮をピーラーでむき、4本ずつまとめて豚ばら肉で巻き(写真右)、薄力粉を薄く付ける。
- (3) (2)を半分に切り(1)の天ぷら衣にくぐらせ、180度に熱した油で3~4分ほど揚げる。
- (4) (3)を器に盛り付け上に大根おろし、おろしショウガのをせ、鍋で沸かした天つゆをかけ、かい割れダイコンを添えて出来上がり。

