



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



「タケノコの香草焼き」



材料（1人分）

- タケノコ……………1/4本
（下ゆでして縦に4等分したもの）
- フルーツマト……………1/2個
- ズッキーニ……………1/8本
- マッシュルーム……………1個
- ホタルイカ（ホタテでも可）……………5尾
- タイム……………2本
- オリーブ油……………大さじ2
- 塩・こしょう……………適宜
- パルメザンチーズ……………大さじ1

作り方

- (1) タケノコは皮から外し、ズッキーニ、フルーツマトと共に大きめのさいの目に切る。マッシュルームは半分に、ホタルイカは目とくちばしを外しておく。
- (2) ボウルに(1)の材料を入れ塩・こしょう、オリーブ油とパルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- (3) タケノコの皮に混ぜ合わせた材料とタイムをのせ、180度に熱したオーブンで7~8分焼き上げて出来上がり。

「マコモタケとカキのもろみそ焼き」



材料（1人分）

- マコモタケ……………1本
- カキ……………5粒
- もろみそ……………大さじ1
- 料理酒……………適宜
- 塩……………少々
- しょうゆ……………少々

作り方

- (1) マコモタケは元の白い部分の堅い皮をピーラーでむき半分に割る。
- (2) カキはよく水洗いし、熱湯で30秒ほどゆでざるにあげ水気をよく拭きボウルに入れ、もろみそ、しょうゆとあえておく。
- (3) 180度のオーブンで、料理酒をかけ塩を振ったマコモタケを5~6分焼き、いったん取り出してカキをのせ、さらに3~4分焼き上げ出来上がり。