



シェフ永井のおすすめ

豆苗のサラダ



材料(4人分)

- 豆苗…………… 2パック(500g)
- だし昆布…………… 1枚
- ミモレット…………… 30g
- オリーブ油(エクストラバージン)…………… 大さじ2
- スタチ…………… 1個
- 塩…………… 適宜

作り方

- (1) 豆苗は根元から切り落とし、種を取り除いておく。葉(苗)の部分はだし昆布を入れた保存容器に並べておく。
- (2) 種を鍋に入れ水から15分ほどゆで、(1)の葉(苗)が浸るほどの湯量を保って(1)の保存容器にゆで汁ごと注ぎ、塩を一つまみ入れ落としぶたをして、そのまま冷ます。
- (3) 冷やした(2)の豆苗の漬け汁をサッと切り、種と一緒に器に盛り付け、スタチ、オリーブ油(エクストラバージン)、すりおろしたミモレットを上から回しかけ出来上がり。

新ナスの酢の物



材料(4人分)

- ナス…………… 8本
- ゴーヤー…………… 1/2本
- ミニトマト…………… 8個
- おろしショウガ…………… 大さじ1
- 三杯酢…………… 適宜
(酢3:薄口しょうゆ1:砂糖1:だし汁2)
- だし汁…………… 適宜
- 菜種油…………… 適宜
- 塩…………… 適宜

作り方

- (1) ゴーヤーは薄切りにし、塩で軽くもみサッとゆがいておく。ミニトマトは湯むきしておく。
- (2) ナスは上下を切り落とし縦に包丁で5、6本切り込みを入れ、180度に熱した菜種油でクルクル回しながら揚げ、冷水に落とし手早く皮をむく(翡翠(ひすい)なすにする)。
- (3) (2)のナスを、だし汁に浸し一晩置く。三杯酢は鍋で一煮立ちさせ冷ましておく。
- (4) (3)のナスを器に盛り付け、ゴーヤー、ミニトマト、おろしショウガをあしらい、三杯酢をかけ出来上がり。

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

