



# シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）  
茨城県空間市にある  
「天晴（旧キッチン晴人）  
オーナーシェフ」



## 手羽元と サツマイモの 甘辛煮

### 材料（4人分）

手羽元……………8本  
サツマイモ……………中2本  
ショウガ（スライス）……………10g  
ごま油……………大さじ1

水……………600ml  
しょうゆ……………100ml  
料理酒……………100ml  
砂糖……………大さじ6と2/3  
みりん……………大さじ3と1/3  
酢……………大さじ3と1/3  
コチュジャン……………大さじ1

### 作り方

- (1) サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- (2) 深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- (3) (2)のフライパンに煮汁の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としぶたをして中火で25分煮込む。
- (4) 器に盛り付け、カイワレなど好みの青み（材料外）をあしらひ出来上がり。

## キュウリの辛味炒め

### 材料（3人分）

キュウリ……………3本  
ミョウガ……………3本  
タカノツメ……………3本  
ニンニク（みじん切り）……………小さじ1/2  
ショウガ（みじん切り）……………小さじ1/2  
サラダ油……………大さじ1

A（調味料）  
塩……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
コチュジャン……………小さじ1  
こしょう……………少々  
炒りごま……………大さじ1

### 作り方

- (1) キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- (2) フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- (3) キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- (4) (3)を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。