



水ナスのサラダ

作り方

- (1) 水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に4等分する。
- (2) ボウルに(1)の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- (3) (2)を器に盛り付け、海ぶどうのをせ出来上がり。

材料(2人分)

- 水ナス……………2個  
 岩塩…………… 小さじ1  
 オリーブ油(エキストラバージン) …… 大さじ1  
 レモン汁…………… 大さじ1  
 すりおろしニンニク…………… 1片分  
 海ぶどう…………… 適宜

トウモロコシの  
炊き込みご飯



材料(4人分)

- 米…………… 400g  
 鶏がらスープ …… 400ml  
 トウモロコシ…………… 1本  
 塩…………… 小さじ1/2  
 しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- (1) 米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- (2) 炊飯器に(1)の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- (3) トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- (4) 炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



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

