



# 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」



## 栗いむシチュー

### 材料(6人分)

- むき栗 ..... 500g
  - 鶏肉(手羽中) ..... 200g
  - レンコン ..... 200g
  - タマネギ ..... 1/2個
  - ニンジン ..... 1本
  - サラダ油 ..... 大さじ1
  - 水 ..... 500ml
  - 白ワイン ..... 30ml
  - 塩こしょう ..... 適宜
  - 砂糖 ..... 適宜
- |         |                   |
|---------|-------------------|
| ホワイトソース | バター ..... 50g     |
|         | 小麦粉 ..... 30g     |
|         | 牛乳 ..... 600ml    |
|         | 生クリーム ..... 100ml |



### 作り方

- レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンは乱切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、(1)とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- 別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- (3)のホワイトソースの鍋に(2)の材料を入れ、さらに弱火で10~15分煮込む。ハウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。

## 炊飯器で栗のバターライス

### 材料(6人分)

- 米 ..... 350g
  - タマネギ ..... 1/2個
  - ベーコン ..... 40g
- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| A                   | むき栗 ..... 300g      |
|                     | 水 ..... 340ml       |
|                     | コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1 |
|                     | 発酵バター ..... 大さじ1    |
| しょうゆ ..... 小さじ1と1/2 |                     |
| パセリ ..... 適宜        |                     |



### 作り方

- 米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- 炊飯器に(1)とAを全て入れ炊飯する。
- 炊き上がったら発酵バター、しょうゆを入れさつくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。

※2つのレシピを一緒に作って合わせ、シュレッドチーズをかけてドリアとしても楽しめます。