



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



カキとセリの卵とじ



作り方

- (1) カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- (2) 小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- (3) (2)にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- (4) 器にご飯を盛り付け(3)を上のにのせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。

材料(1人分)

- カキ…………… 80g
 - セリ…………… 1/4把
 - 溶き卵…………… 1個分
 - 粉さんしょう…………… 適宜
 - ご飯…………… 茶わん1杯(200g)
- だし
- かつおだし…………… 60ml
 - 薄口しょうゆ…………… 小さじ1
 - みりん…………… 小さじ1

切りたんぽのお焦げ風

材料(3人前)

- 切りたんぽ…………… 3本
 - 鶏もも肉…………… 100g
 - ハクサイ…………… 1/8個
 - タケノコ水煮…………… 1/2本
 - ニンジン…………… 1/3本
 - キクラゲ…………… 60g
 - チンゲンサイ…………… 1本
 - むきエビ…………… 6尾
 - ショウガスライス…………… 3枚
 - タカノツメ…………… 1本
 - 水溶き片栗粉…………… 適宜
 - ごま油…………… 小さじ1
 - サラダ油…………… 大さじ3
 - 塩・こしょう…………… 適宜
- スープ
- 水…………… 360ml
 - 鶏がらスープ…………… 小さじ1
 - 塩…………… 2g
 - しょうゆ…………… 大さじ1
 - 料理酒…………… 大さじ2



作り方

- (1) 切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油(分量外)でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジンは短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- (2) スープの材料を鍋で沸かしておく。
- (3) 中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- (4) (3)に(2)を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- (5) 器に揚げた切りたんぽをのせ、上から(4)をかけ出来上がり。