



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



洋風天ぷら

材料（4人分）

- 干し芋…………… 60g
- ソラマメ…………… 12粒
- 干し柿…………… 1個
- 揚げ衣 { 天ぷら粉…………… 80g
 バルメザンチーズ…………… 10g
 炭酸水…………… 140ml
- サラダ油…………… 適宜
- 薄力粉…………… 適宜
- ハーブソルト（市販品）…………… 適宜

作り方

- (1) 干し芋は縦に4等分にする。ソラマメは皮をむき、干し柿は4等分にする。
- (2) 揚げ衣の材料を、ボウルで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- (3) (1)に薄力粉を薄くまぶし、(2)の揚げ衣を付ける。
- (4) サラダ油を180度に熱し、(3)の材料を順に揚げていく。
- (5) 器に彩り良く盛り付けてハーブソルトを振り、チャービル（材料外）を飾り出来上がり。



ウレイのサラダ

材料（2人前）

- ウレイ…………… 120g
- ミニトマト…………… 2個
- 漬けだし汁 { かつおだし…………… 150 ml
 薄口しょうゆ…………… 10 ml
 みりん…………… 10 ml
 塩…………… 少々
- オリーブ油（エクストラバージン）… 適宜
- ミモレット…………… 適宜

作り方

- (1) ウレイは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきをしておく。
- (2) 漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- (3) 鍋に湯を沸かし(1)のウレイをゆで※、冷水に落とし、水気を切っておく。
※ウレイは元、中、先でゆでる時間を変える。
- (4) (3)と湯むきした(1)のミニトマトを、(2)に2時間ほど漬けておく。
- (5) 器に(4)を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。