



# シェフ永井のおすすめ

## 菜の花の梅肉あえ



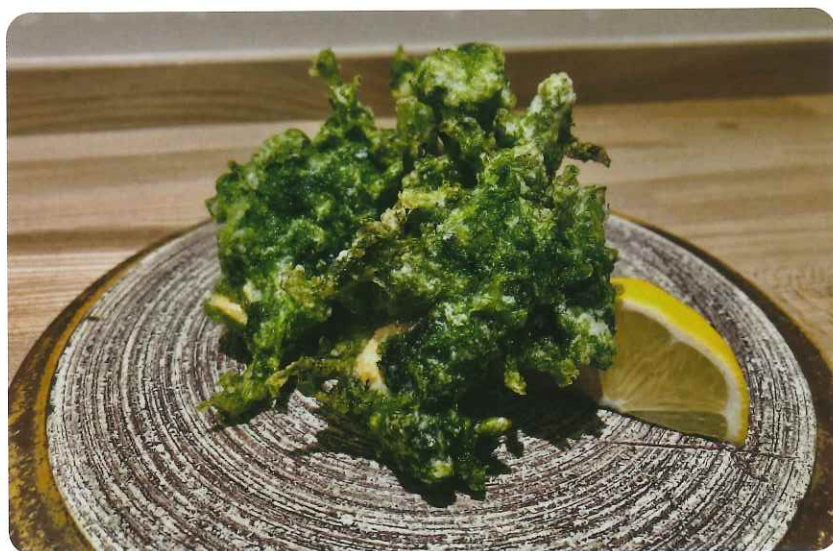
### 材料(4人分)

- ナバナ ..... 100g
- ホタテ貝柱 ..... 4個
- 料理酒 ..... 200ml
- 塩 ..... 3g
- 梅干し(種抜き) ..... 8個分
- かつお節 ..... 適宜
- オリーブ油(エクストラバージン) .. 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1/2

### 作り方

- (1) ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る(茎の部分は斜めに切る)。ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
- (2) ボウルに(1)と包丁で細かくたたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- (3) (2)を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。

## タラの芽の磯辺揚げ



### 材料(3人分)

- タラの芽 ..... 6本
- レモン ..... 適宜
- 薄力粉 ..... 適宜
- 天ぷら粉 ..... 100g
- 生のり ..... 50g
- サラダ油 ..... 適宜

### 作り方

- (1) タラの芽に薄力粉を薄くはたいておく。
- (2) 水(材料外)で溶いた天ぷら粉に生のりを混ぜ合わせ、(1)のタラの芽を衣にくぐらせ180度に熱したサラダ油で2分ほど揚げる。
- (3) 器にタラの芽を盛り付ける。生のりの塩気が足りない場合は塩(材料外)を付け、レモンを添えて出来上がり。

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

