



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



新ジャガイモと ホタルイカのサラダ

作り方

- (1) ホタルイカは目とくちばしを取り除きサッとゆでてざるにあげ、ナバナもサッと塩ゆでする。新ジャガイモは5mm角の拍子木切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせてソースにする。
- (2) フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でつぶしたニンニクの香りに移し(2~3分ほど)、水気を拭いた新ジャガイモを入れ中火で炒め、火が通ったらホタルイカ、ナバナを入れ塩で味付けしサッと炒める。
- (3) 器に彩り良く盛り付け、Aのソースを流し出来上がり。

材料(2人分)

- ボイルホタルイカ …… 8杯
 新ジャガイモ …… 1個
 ブロッコリーのナバナ(他のナバナでも可)
 …… 6本
 ニンニク …… 1片
 オリーブ油 …… 大さじ1
 塩 …… 適宜
 A
 マヨネーズ …… 大さじ2
 レモン汁 …… 小さじ1
 マスタード …… 小さじ1/2



新タマネギと 新ジャガイモの かき揚げ

材料(2人分)

- 新タマネギ …… 中1個
 新ジャガイモ …… 2個
 ソラマメ …… 8粒
 薄力粉 …… 適宜
 水溶性天ぷら粉 …… 100ml
 サラダ油 …… 適宜
 塩 …… 少々

作り方

- (1) 新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- (2) ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶性天ぷら粉を入れさっくりと混ぜる。
- (3) 18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、(2)のかき揚げの材料を入れ2~3分ほど揚げ裏返して、さらに2~3分ほど揚げる。
- (4) (3)を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。