



シェフ永井のおすすめ

ガパオ風そうめん



材料(2人分)

- そうめん …………… 2把
- 麵つゆ(そうめん用ストレート) …………… 200ml
- 豚ひき肉 …………… 100g
- ナス …………… 2本
- 赤ピーマン …………… 2個
- バジル …………… 12枚
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ニンニク …………… 小さじ1/2
- ショウガ …………… 小さじ1/2
- 甜麺醬(てんめんじょん) …………… 小さじ2
- A 豆板醬(とうばんじょん) ……………
- …………… 小さじ1と1/2
- 豆鼓醬(とうちじょん) …………… 小さじ1
- ナンプラー …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ2
- レモン汁 …………… 1個分

作り方

- (1) ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2~3分炒める。
- (3) (2)にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- (4) ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に(3)を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。

アユとスイカのハーブ焼き



材料(2人分)

- アユ …………… 2尾
- 小玉スイカ …………… 1/6個
- キュウリ …………… 1/2本
- ミョウガ …………… 1個
- パクチー …………… 適宜
- トウモロコシ …………… 1/2本
- オリーブ油 …………… 適宜
- ハーブソルト …………… 適宜
- すりおろしたマネギ 1/2個分
- A 粉からし …………… 小さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- 塩・こしょう …………… 少々

作り方

- (1) 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- (2) オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10~12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- (3) 器に(2)を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県空間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ

