



# シェフ永井のおすすすめ

永井智一（ながい・ともかず）  
茨城県笠間市にある  
「天晴（旧キッチン職人）」  
オーナーシェフ



## 賀茂なすのグラタン



### 材料(2人分)

- 賀茂なす …………… 1個
- 黄ズッキーニ …………… 1/4本
- むきエビ …………… 2尾
- パプリカ …………… 1/4個
- ソラマメ …………… 6粒
- ホワイトソース(市販品) 大さじ2
- パルメザンチーズ …………… 適宜
- サラダ油 …………… 適宜
- ディル …………… 適宜

### 作り方

- (1) 賀茂なすを縦に半分に切り、皮目に竹串などで穴を開ける。内側の周りに1周包丁を入れ、スプーンで身をくりぬき半分に切る。ズッキーニは厚さ1cmにちょう切りする。
- (2) サラダ油を180度に熱し、(1)をむきエビ、パプリカと共に素揚げする。ソラマメは皮をむきゆでる。
- (3) 素揚げした賀茂なすに具材としてむきエビ、パプリカ、ソラマメ、ズッキーニを盛り込み、ホワイトソース、パルメザンチーズをかけ220度のオーブンで5、6分焼く(写真参照)。
- (4) 器に盛り付け、ディルをのせ出来上がり。



## 魚介と新ジャガの スープ



### 材料(2人分)

- 新ジャガイモ …………… 2個
- ニンニク …………… 1片
- アンチョビフィレ …………… 1片
- 白身魚 …………… 40g(2切れ)
- ハマグリ …………… 100g
- 切りガニ …………… 2肩
- オリーブ油 …………… 大さじ4
- 白ワイン …………… 大さじ2
- タイム …………… 1本
- 水 …………… 400ml
- 塩・こしょう …………… 適宜
- レモンスライス …………… 2枚

### 作り方

- (1) 新ジャガイモは皮をむき半分に切り下ゆでしておく。
- (2) フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、アンチョビを入れ、弱火で香りを移す。
- (3) (2)に(1)、白身魚、ハマグリ、切りガニを入れ、中火で3、4分焼き、白ワインを振ってから水とタイムを入れ、ふたをし中火で7、8分蒸す。
- (4) (3)に塩・こしょうを振り味を調える。皿にレモンを置き、上に具材を盛り付けスープを注ぎ出来上がり。