



# 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



## 水ナスと海ぶどうの サラダ



### 材料(2人分)

- 水ナス……………1本
- 昆布……………1枚
- タカノツメ……………1本
- 塩水……………適宜
- フルーツマト……………1個
- レモン汁……………大さじ1
- オリーブ油(エクストラバージン) ……大さじ1
- 岩塩……………適宜
- 海ぶどう……………適宜

### 作り方

- (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- (2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

## カリフローレの チーズフリット



### 材料(2人分)

- カリフローレ……………100g
- A 薄力粉……………80g
- パルメザンチーズ……………20g
- 炭酸水……………100ml
- 塩……………少々
- サラダ油……………適宜
- ハーブミックス……………適宜

### 作り方

- (1) Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- (2) カリフローレを小房に分け、(1)にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- (3) キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。