



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



豚こまのピリ辛あえ



材料（4人分）

- 豚こま肉 200g
- もやし 100g
- キュウリ 1本
- ニンジン 1/4本
- 【たれ】
- 麵つゆ 大さじ3
- コチュジャン 小さじ2
- ラー油 小さじ2
- 白ごま 小さじ1
- かい割れ大根 適宜

作り方

- (1) キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷水に落とし水気を切っておく。
- (2) ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、(1)の材料を入れあえる。
- (3) (2)を器に盛り付け、かい割れ大根をのせ出来上がり。

タコとトマトの炊き込みご飯



材料（4人分）

- 米 300g
- ゆでだこ 1本
- トマト(中) 1個
- ショウガ 1片
- 【だし汁】
- かつおだし汁 270g
- 料理酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- イタリアンパセリ 適宜

作り方

- (1) 米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- (2) 炊飯器にだし汁の材料を合わせ、(1)の米、ゆでだこ、トマトを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- (3) (2)を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り出来上がり。