



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



サンマとマイタケの 炊き込みご飯

作り方

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

材料(4人分)

- サンマ……………2尾
 ショウガ(千切り)……………少々
 米……………300g
 だし昆布……………1枚
 マイタケ……………200g
 塩……………適宜
- A
- 水……………270ml
 - 料理酒……………大さじ1と1/2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/2



ゆで豚のおろし キノコサラダ風

材料(3人分)

- 豚バラブロック……………600g
 小松菜……………1/2わ
 エノキタケ……………100g
 ナメコ……………100g
- A
- ネギ(青いところ)……………適宜
 - 皮付きショウガスライス……………3枚程度
 - 塩……………少々
 - 料理酒……………適量
- B
- 大根おろし……………200g
 - ゆずこしょう……………小さじ1
 - オリーブ油(エクストラバージン)……………大さじ1

作り方

- (1) 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- (2) 豚肉を下ゆでする。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- (3) キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- (4) 皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、(3)のたれをかけ出来上がり。