



シェフ永井のおすすめ

レンコンと豚バラ肉の オイスターソース炒め



材料(4人分)

- 豚バラ肉スライス …………… 200g
- レンコン …………… 8枚
- タマネギ …………… 1個
- ニンジン …………… 1/2本
- 水 …………… 100ml
- 合わせだれ
 ガラスープ…………… 小さじ1/2
 料理酒 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ2
 オイスターソース…………… 大さじ1と1/2
- サラダ油 …………… 大さじ2
- ニンニク、ショウガみじん切り …… 各小さじ1/2
- ごま油 …………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉 …………… 大さじ3

作り方

- (1) 豚バラ肉スライス3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、(1)の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- (3) 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4~5分ほど炒め、(2)を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- (4) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。



鶏モモ肉と柿、 ロメインレタスの サラダ

材料(4人分)

- 鶏モモ肉 …………… 200g
- 柿 …………… 1個
- ロメインレタス …………… 1/2わ
- レモンスライス …………… 4枚
- クルミ …………… 20g
- パルメザンチーズ…………… 適宜
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- 料理酒 …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2
- ドレッシング
 レモン汁…………… 大さじ3
 オリーブ油(エクストラバージン) …… 大さじ3
 マヨネーズ…………… 大さじ3
 ブラックペッパー…………… 少々

作り方

- (1) 鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をもみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分にして皮をむく。
- (2) フライパンにオリーブ油を熱し、(1)の鶏モモ肉を焼き上げる。
- (3) 皿にロメインレタス、グリルした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、(2)のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- (4) ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。

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

