



シェフ永井のおすすめ

永井智一(ながいともかず)
茨城県空閑市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ



スペアリブと
新ジャガのカレー煮



材料(3人分)

- スペアリブ…………… 300g
- ショウガ…………… 適宜
- ネギ(青い部分)…………… 適宜
- 新ジャガ…………… 2個
- スナップエンドウ…………… 適宜
- ニンニク…………… 1片
- サラダ油…………… 大さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1
- 水…………… 200ml
- 料理酒…………… 200ml
- みりん…………… 100ml
- しょうゆ…………… 100ml
- 砂糖…………… 大さじ1
- ローズマリー…………… 1本

A
合
わ
せ
だ
れ

作り方

- (1) 鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを柔らかくなるまで下ゆです。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。(1のショウガ、ネギは香り付けのため使わない)
- (3) Aを(2)に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- (4) 器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。

タイのオイル焼き
たっぷり野菜のソース



材料(2人分)

- タイ…………… 2切れ
- 新ジャガ…………… 1個
- 新タマネギ…………… 1/2個
- トマト…………… 1個
- カブ…………… 1個
- スナップエンドウ…………… 2本
- ニンニク…………… 1片
- カブの茎…………… 適宜
- オリーブ油…………… 適宜
- 塩・こしょう…………… 適宜
- 白ワイン…………… 50ml
- ローズマリー…………… 1本
- レモン汁…………… 小さじ1

作り方

- (1) タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- (2) 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- (3) フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- (4) 器に(2)の野菜のソースをしき、(3)のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。