



# シェフ永井のおすすめ

永井智（ながい・ともかず）  
茨城県笠間市にある  
「天晴（旧キッチン暗人）」  
オーナーシェフ



## 小ヤリイカと 芽キャベツの ガーリック炒め



### 材料（2人分）

- 小ヤリイカ …… 2杯（胴とゲソの部分を使う）
- 芽キャベツ …… 2個
- トマト …… 小1個
- ニンニク …… 1片
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 白ワイン …… 大さじ1
- 輪切りトウガラシ …… 適宜
- 塩・こしょう …… 適宜

### 作り方

- ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々（分量外）を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分に切った芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香りを移す。
- (2)のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

## ブリのユズ七味焼き



### 材料（2人分）

- ブリ切り身 …… 2切れ
- 塩 …… 適宜
- A しょうゆ …… 50ml
- みりん …… 50ml
- 料理酒 …… 50ml
- 七味唐辛子 …… 小さじ1
- ユズ …… 1個（半分に切り搾る）

### 作り方

- ブリの切り身は塩を振り、1時間ほど置く。
- Aの材料を合わせ、(1)のブリを2時間漬ける（右写真参考）。
- ブリの汁気を拭き取り、漬け汁のユズと一緒にグリルで焼き上げる。その後ユズは取り除く。お好みでナバナのおひたし（材料外）を添えると彩りが良くなります。







作り方

- ①アサリは塩水で砂抜きする。
- ②タラの芽は根元部分の黒い部分をむく。
- ③フライパンに①、②、ミニトマト、ドライトマト、ニンニクの順にのせ、白ワイン、オリーブ油をかけ、ふたをして火にかける。
- ④アサリが開いたら、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

ポイント

フライパン一つで蒸し上げる簡単イタリアン。旬の山菜の中でも癖の少ないタラの芽にアサリのうまみをしっかりと染み込ませます。お好みでトウガラシを加えてもアクセントになります。

材料 2人分

タラの芽	6本
殻付きアサリ	200g
ミニトマト	4個
ドライトマト	4個
ニンニク薄切り	1片
白ワイン	100ml
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

タラの芽とアサリのワイン蒸し

とっておき旬の料理



グリーンピースの蒸しパン

小さいお子さんのおやつにも

材料 4個分

生グリーンピース	大さじ6	牛乳	25ml
小麦粉	50g	溶き卵	1/4個
ベーキングパウダー	大さじ1/4	バター	小さじ1
グラニュー糖	30g		

作り方

- ①グリーンピースはゆでて半量は裏ごしする。残りは粗くみじん切りにする。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるってグラニュー糖と混ぜ合わせる。卵と牛乳、さらに溶かしバターと①を加えてカップに入れ、蒸し器で10分加熱する。



アジの開きとひじきのまぜご飯

おにぎりにしてもおいしい！

材料 3、4人分

アジの開き	1尾	サヤエンドウ	2本
米	2合	調味料	
乾燥ひじき(戻しておく)	10g	しょうゆ・酒・みりん	各小さじ1
ニンジン(細切り)	1/4本	だし	大さじ3
シイタケ(薄切り)	2個		

作り方

- ①ひじき、ニンジン、シイタケと調味料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②アジの開きは焼いて粗くほぐす。
- ③米は硬めに炊く。炊き上がったら①、②を加えて蒸らす。
- ④茶わんに盛り、ゆでて細切りにしたサヤエンドウを散らす。