



シエフ永井のおすすめ

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



カニ玉
春の野菜
あんかけ



材料（4人分）

- カニ玉
卵 …………… 4個
カニカマ …………… 4本
サラダ油 …………… 大さじ2
塩 …………… 1つまみ
- 野菜あん
中華スープ …………… 400ml
料理酒 …………… 大さじ2
A しょうゆ …………… 大さじ1
塩・こしょう …………… 1つまみ
ごま油 …………… 大さじ1
水溶き片栗粉 …………… 大さじ3
むきアサリ …………… 100g
ニンジン（千切り） …………… 1/3本
タケノコ（細切り水煮） …………… 50g
B 乾燥細切りキクラゲ（水で戻しておく） …… 10g
グリーンピース …………… 20粒ほど
C ショウガ（みじん切り） …… 小さじ1/2
サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

- (1)カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- (2)野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- (3)カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。

アサリとザーサイの
ピリ辛あえ

材料（2人分）

- A むきアサリ（湯通しする） …… 100g
白髪ネギ …………… 1本分
キュウリ（千切り） …………… 2本分
ザーサイ（みじん切り） …… 大さじ3
- B 黒酢 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ2
白ゴマ …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
コチュジャン …………… 小さじ2
サンショウ …………… 1つまみ

糸とうがらし …………… 適宜
韓国のに …………… 2枚



作り方

- (1)ボウルにBを混ぜ合わせて合わせだれを作る。
- (2)さらにAを入れてあえる。
- (3)皿に盛り付け、上に糸とうがらしとちぎった韓国のりをちらし出来上がり。