



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



レンコンのチーズ焼き 秋サケのクリームソース

材料(3人分)

- レンコン …………… 150g
- 秋サケ …………… 3切れ
- 塩・こしょう …………… 適宜
- 薄力粉 …………… 適宜
- カブ …………… 1個
- ブナシメジ …………… 1株
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 少々
- とろけるチーズ …………… 3枚
- バター …………… 大さじ1
- 生クリーム …………… 150ml



作り方

- (1)レンコンは1cm厚さに切る。秋サケは半分に切り、塩・こしょうを振って薄力粉をまぶしておく。カブは皮をむいてさいの目に、ブナシメジは石突きを切りほぐしておく。
- (2)レンコンのチーズ焼きを作る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコンの両面に焼き色が付くように焼く。しょうゆを垂らし、とろけるチーズをのせてふたをしてチーズを溶かす。
- (3)クリームソースを作る。(2)と別のフライパンにバターを溶かし、カブと秋サケを入れて弱火で両面に焼き色を付ける。生クリームとブナシメジを入れて中火で2、3分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- (4)皿に(2)を並べ、(3)を盛り付け出来上がり。

麻婆(マーボ) ナスうどん

材料(4人分)

- ナス …………… 2本
- ピーマン …………… 2個
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 合いびき肉 …………… 200g
- ニンニク(みじん切り) …………… 小さじ1
- ショウガ(みじん切り) …………… 小さじ1
- 甜麺醬(てんめんじゃん) …………… 大さじ2
- 豆板醬(とうばんじゃん) …………… 小さじ2
- 水溶き片栗粉 …………… 大さじ2
- ごま油 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 料理酒 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 鶏がらスープ …………… 小さじ1
- 冷凍うどん …………… 2玉

作り方

- (1)ナスとピーマンは縦半分に切り、さらに5mm幅の斜め切りにする。
- (2)フライパンにサラダ油を熱し、中火で合いびき肉をよく炒める。ニンニク、ショウガ、甜麺醬、豆板醬を入れ、さらに中火で2、3分炒める。
- (3)(2)のフライパンに(1)を入れ、強火で2、3分炒める。Aを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- (4)沸騰した湯に冷凍うどんを入れてほぐし、冷水で締める。水をよく切ったうどんを(3)のフライパンに入れ、よく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。