



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」



「 稚アユの南蛮漬け 」



🌿 材料 (3人分)

- 稚アユ…………… 6尾
 - 新タマネギ(繊維に沿って薄くスライス)…………… 大1個
 - ミョウガ(千切り)…………… 3個
 - タカノツメ(半分に割り種を取り除く)…………… 1本
 - アスパラガス(筋を取りゆでる)…………… 3本
 - レモンスライス…………… 1枚
 - 薄力粉…………… 適宜
 - サラダ油…………… 適量
- 南蛮酢
- かつおだし…………… 200ml
 - 酢…………… 120ml
 - みりん…………… 80ml
 - 薄口しょうゆ…………… 40ml

🍳 作り方

- (1)食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- (2)フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはいた稚アユを2、3分揚げて(1)の上に並べる。
- (3)鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ(2)に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としぶたをする。
- (4)粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分に切ったアスパラガス、レモンスライスのをせ出来上がり。

「 カキと葉タマネギ、アスパラガスの炒め 」



🌿 材料 (3人分)

- 冷凍スチームカキ(自然解凍しておく)…………… 6個
- 葉タマネギ…………… 1本
- アスパラガス(筋を取り、ゆでて半分に切っておく)…………… 6本
- ニンニク(つぶす)…………… 2片
- タカノツメ(半分に割り種を取り除く)…………… 1本
- オリーブ油…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 適宜
- ナンプラー…………… 小さじ1
- レモン汁…………… 小さじ1

🍳 作り方

- (1)葉タマネギは縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする(白い部分と青い部分に分けておく)。
- (2)フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で香りを持ち、葉タマネギの白い部分、スチームカキを入れ中火で2、3分炒める。
- (3)(2)のフライパンに葉タマネギの青い部分、アスパラガスを入れ、塩・こしょうをして強火で1分ほど炒め、最後にナンプラーとレモン汁を入れる。
- (4)器に盛り付け出来上がり。