



# 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



## 初夏の野菜の ペペロンチーノ



### 作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- (2) 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- (3) (1)のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- (4) ボウルに合わせたあえ衣と(3)のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。

### 材料(2人分)

- スパゲティ(1.6mm) …… 100g  
 ニンニク(みじん切り) …… 1片  
 アンチョビフィレ …… 1枚  
 タカノツメ …… 1本  
 オリーブ油 …… 大さじ2
- あえ衣
- キュウリ(すりおろし) …… 1本  
 トマト(1cm角切り) …… 1個  
 ミョウガ(輪切り) …… 2個  
 大葉(千切り) …… 10枚  
 ナンプラー …… 小さじ2  
 レモン汁 …… 小さじ2  
 塩・こしょう …… 適宜

## 初夏の野菜の チキン南蛮風

### 材料(3人分)

- 鶏もも肉唐揚げ用 …… 6個  
 料理酒 …… 大さじ1  
 塩 …… 小さじ1  
 片栗粉 …… 適宜  
 サラダ油 …… 適宜  
 ポン酢 …… 大さじ2

#### ●タルタルソース

- ゆで卵(固ゆで) …… 2個  
 マヨネーズ …… 大さじ2  
 酢 …… 小さじ1  
 砂糖 …… 小さじ1/2  
 キュウリ(粗みじん切り) …… 1/2本  
 ミョウガ(輪切り) …… 1個  
 こしょう …… 少々  
 トマト(さいの目切り) …… 1個  
 キュウリ(乱切り) …… 1/2本



### 作り方

- (1) ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- (2) フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ポン酢を回しかける。
- (3) 皿に(2)を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリをちらし出来上がり。