



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」



夏野菜の南蛮漬け



材料（4人分）

- 鶏もも肉（薄切り）…………… 1枚
- カボチャ（1cm幅）…………… 1/4個
- パプリカ赤、黄（5mm幅）各1/2個
- 新タマネギ（薄切り）…………… 1個
- オクラ（下ゆでしたもの）…………… 4個
- 輪切りトウガラシ…………… 適宜
- 南蛮酢
 - かつおだし…………… 450ml
 - 酢…………… 270ml
 - みりん…………… 180ml
 - 薄口しょうゆ…………… 90ml
- 揚げ油…………… 適宜
- 薄力粉…………… 適宜

作り方

- ボウルに新タマネギ、赤・黄パプリカ、輪切りトウガラシ、薄力粉をまぶし油で揚げた鶏もも肉、カボチャを入れる。
- 小鍋に南蛮酢の材料を沸かし、(1)に熱いまま注ぎ入れ、クッキングシートを落としラップで密封する。
- (2)の粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やして器に盛り付け、オクラを飾り出来上がり。

朝取りヤングコーンの天ぷら



材料（4人分）

- ヤングコーン（皮付き）…………… 4本
- 薄力粉…………… 適宜
- 揚げ油…………… 適宜
- 天ぶら粉（市販品）…………… 適宜
- パルメザンチーズ…………… 少々
- 塩…………… 少々

作り方

- ヤングコーンは皮から、ひげ、実を取り出し、薄力粉をはたいておく。
- 油を190度に熱し、水で溶いた天ぶら粉に(1)をくぐらせ、揚げて天ぶらにする。
- トースターなどで焼いた皮を器に飾り、ひげ、実の順に盛り付け、パルメザンチーズと塩を振り出来上がり。