



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



トウモロコシと 鶏もも肉のスープ



材料（4人分）

- トウモロコシ（皮をむいて4等分） … 1本
- 鶏もも肉（1枚を4等分） … 2枚
- ネギ（3cm幅） … 1本
- ニンニク（つぶす） … 1片
- サラダ油 … 大さじ1
- 料理酒 … 100ml
- 水 … 1200ml
- 塩 … 小さじ1と1/2
- 黒こしょう … 適宜
- 小松菜 … 1/4わ

作り方

- フライパンにトウモロコシ、鶏もも肉、ネギ、ニンニクを入れ、サラダ油を回しかけ、中火で両面に焼き色をつける。
- (1)のフライパンに料理酒、水、塩を入れ、中火で30分ほどあくを取りながら煮込む。
- 黒こしょうを入れて味を調え、細かく切った小松菜を入れて、器に盛り付け出来上がり。

スズキとミニトマトの 炊き込みご飯



材料（4人分）

- スズキ … 4切れ
- 米 … 600g
- 水 … 550ml
- 料理酒 … 50ml
- ミニトマト … 4個
- 塩 … 小さじ1/2
- タマネギ（粗みじん切り） … 1/2個
- ベーコンスライス（千切り） … 4枚
- ショウガ（千切り） … 少々
- バター … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々

作り方

- グリルを熱し、塩を振ったスズキの切り身を焼く。
- 炊飯器にといだ米、水、料理酒、ミニトマト、塩、タマネギ、(1)のスズキ、ベーコンスライス、ショウガを入れ炊き上げる。
- 炊き上がったらバター、黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。