



# シエフ永井のおすすめ

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



## 酢の物 ナメコとエノキタケの



### 材料(2人分)

- ナメコ(足付き) …………… 1パック
- エノキタケ …………… 1/2パック(3等分)
- 土佐酢
  - かつおだし …………… 100ml
  - 薄口しょうゆ …………… 大さじ1
  - みりん …………… 大さじ1
  - 酢 …………… 大さじ1
  - 砂糖 …………… 小さじ1/2
- オクラ …………… 4本(塩でこすりゆでる)
- キュウリ …………… 1/2本(輪切りにし塩でもむ)
- おろしショウガ …………… 小さじ1/2
- いりごま …………… 少々

### 作り方

- (1)ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- (2)土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- (3)(1)を(2)に漬け、味を含ませる。
- (4)(3)に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。

## マイタケとシメジの カレーナムル



### 材料(2人分)

- マイタケ …………… 1パック
- シメジ …………… 1パック
- サラダ油 …………… 適宜
- ニンニク(みじん切り) …… 小さじ1/2
- カレー粉 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々
- ナンプラー …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 黒こしょう …………… 少々
- レモンスライス …………… 1枚
- 青ネギ …………… 少々

### 作り方

- (1)フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- (2)ボウルに(1)の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- (3)器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。