



シェフ永井のおすすめ

永井智（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



栗の黒酢豚

材料(4人分)

- 豚バラ肉ブロック …… 200g
- むき栗 …… 8個
- 柿 …… 1個
- レンコン …… 100g
- ブロッコリー …… 適宜
- 油 …… 適宜
- ごま油 …… 小さじ1
- たれ
- 砂糖 …… 大さじ4
- 黒酢 …… 大さじ3
- しょうゆ …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- レモン汁 …… 大さじ1/2
- ニンニクみじん切り …… 小さじ1/2
- 水 …… 大さじ4
- 鶏がらスープのもと …… 小さじ1/2
- 水溶き片栗粉 …… 大さじ1

作り方

- (1) 豚バラ肉は4等分にしてたっぷりのお湯で軟らかくなるまで下ゆです。むき栗は、塩を入れて水から下ゆです。ブロッコリーも下ゆです。レンコンは厚さ1cmのいちょう切りにする。柿は皮をむいて4等分にします。
- (2) 180度の油で(1)の豚バラ肉、むき栗、レンコンを素揚げする。
- (3) フライパンに混ぜ合わせたたれの材料を火にかけ、とろみが付いたら(2)と柿を入れて絡め、ごま油を回し掛け、器に盛り付け、(1)のブロッコリーを飾って出来上がり。



栗のクリームリゾット風

材料(2人分)

- 冷や飯 …… 150g
- ベーコンスライス …… 2枚
- むきアサリ …… 30g
- ゴボウ(ささがき) …… 1本
- むき栗 …… 6個
- パルメザンチーズ …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 適宜
- オリーブ油 …… 大さじ1
- ニンニクみじん切り …… 小さじ1/2
- 白ワイン …… 大さじ1
- 水 …… 100ml
- 生クリーム …… 100ml
- パセリ …… 適宜
- 油 …… 適宜

作り方

- (1) ゴボウは水気を切り、180度の油で素揚げにし、軽く塩を振っておく。むき栗は塩を入れて水から下ゆです。
- (2) フライパンにオリーブ油とニンニクみじん切り、細切りにしたベーコン、むきアサリを入れて弱火にかけ、3、4分炒め香りを出す。
- (3) (2)のフライパンを強火にし、白ワイン、水の順に入れ、冷や飯、(1)のむき栗を入れ、木べらで混ぜ合わせ生クリームを入れる。塩・こしょうで味を調べ、パルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- (4) (3)を器に盛り付けて刻んだパセリをかけ、(1)の揚げたゴボウを天に盛って出来上がり。