

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
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



新鮮な食材で
おいしく、たのしく。
ぜひお試しください！

Recipe 1 | ピリッとおいしい | ゴボウとレンコンのキーマカレー



作り方

- 1 レンコン、ゴボウは1cm程度のさいころ切りにして酢水(材料外)にさらす。ニンニクはみじん切り。
- 2 深めのフライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。
- 3 2に混ぜ合わせたBを入れ水気がなくなるまで煮込む。
- 4 器にご飯と3を盛り付け、目玉焼きをのせて出来上がり。飾りに葉ニンジン(材料外)を添える。

材料 3人分

ご飯 …… 3膳 目玉焼き …… 3つ サラダ油 …… 適宜

A

レンコン …… 1節
ゴボウ …… 1/2本
合いびき肉 …… 200g
ニンニク …… 1片

B

かつおだし …… 2カップ
カレー粉 …… 大さじ1と1/2
おろしショウガ …… 小さじ2
さんしょう …… 小さじ1

塩

…… 小さじ1と1/2
トマトピューレ …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ1/2
みりん …… 大さじ1/2

Recipe 2 | さっぱりヘルシー | カツオのサラダ仕立て



作り方

- 1 カツオはそぎ切りにして、漬けしょうゆに5分ほど漬ける。
- 2 ネギは白髪ネギにして、ルッコラ、ダイコンつまと混ぜ合わせ、器の中央に盛り付け、(1)のカツオの周りに並べる。
- 3 掛けだれを回し掛け、薄切りにしたキュウリを散らして出来上がり。

ポイント

飾りにアマランサス(材料外)を散らし、ネギとルッコラ、ダイコンつまの混ぜ合わせを少し取っておき、中央に盛り付けると彩りも良くなる。

材料 3人分

カツオ …… 1冊
ルッコラ …… 1束
ダイコンつま …… 適宜
キュウリ …… 1本
長ネギ …… 1/2本

掛けだれ

ダイコンおろし …… 大さじ2
ポン酢 …… 大さじ4
おろしショウガ …… 小さじ1
おろしニンニク …… 少々
オリーブ油 …… 小さじ2

漬けしょうゆ

しょうゆ:みりん …… 1:1



JA秋田なまはげ
ホームページ QRコード
スマートフォンでの閲覧にも
対応しております！



編集後記

1年を通して様々な表情を見せてくれる田園風景。私は田植えを終えたあとの、田んぼの水に映った空の色と苗の緑色のストライプが綺麗な5月から6月の景色がいちばん好きです。この風景が秋には一面の黄金色になるのも、素敵ですよ。今年は気象災害もなく順調に育ち、豊作になりますように。(進藤)

