

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 | 寒い日にぴったり! | パプリカのスパイシースープ



作り方

- 1 Aの材料を一口大に切り、Bと一緒に鍋に入れ、あくが出たら取りながら野菜が煮えるまで中火で煮る。
- 2 弱火に落とし、Cを入れ10分ほど煮込む。
- 3 器にスープを盛り付け、Dを散らして出来上がり。

ポイント

食材の彩りをいかした、ピリ辛のスープです。
ご家族のお好みにあわせて辛味を調整してもOK!

材料 4人分

A
パプリカ …… 3個
レンコン …… 200g
タマネギ …… 中2個
ジャガイモ …… 小4個
ナス(皮をむく) …… 3本
豚バラスライス …… 200g

B
水 …… 2400ml
タカノツメ …… 4本
サラダ油 …… 大さじ3
塩 …… 大さじ1と1/2
和風だし(粉末) …… 5g

C
カットマト …… 1缶(400g)
カレー粉 …… 大さじ2
D
ミックスビーンズ …… 1缶(110g)
パセリ(みじん切り) …… 適宜

Recipe 2 | 食感をたのしむサラダ | パプリカとタコのサラダ



作り方

- 1 タコはぶつ切りにする。
- 2 Aをボウルに合わせ①と混ぜ、器に盛り付ける。

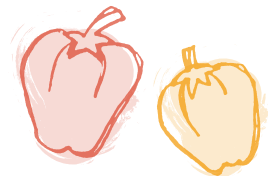
ポイント

パプリカの切り方を薄切りや細切り、5~10mm程度のざく切りなど、いろいろ変えると食感の違いが楽しめます。

材料 4人分

タコ(足) …… 2本

A
パプリカ …… 3個
塩昆布 …… 10g
ニンニク(すりおろし) …… 1片
オリーブ油 …… 大さじ1
ケーパー(みじん切り) …… 10粒
塩 …… 適宜
レモン汁 …… 大さじ1
ホワイトセロリ …… 適宜



JA秋田なまはげの概況(3月末現在)

組合員数 正組合員 …… 9,395人	共済保有高 …… 3,319億3,258万円
准組合員 …… 12,885人	購買品供給高 …… 39億8,440万円
貯金 …… 1,340億2,898万円	販売高 …… 83億1,222万円
貸付金 …… 272億1,348万円	出資金 …… 49億8,170万円

編集後記

今年の春は暖かいと思ったら寒くなり、寒いと思ったら暖かくなり…と、不思議な春でした。不安定な気候のせいか、4月半ばに張りきって遠方へお花見に出掛けたもののまだ蕾の状態でした…皆さんは平成最後の、そして令和最初の春はどこへお出掛けしましたか?(本店前を通って千秋公園に行く人たちは指をくわえて眺めていた進藤)

