



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
永井智一（ながい・ともかず）

おいしく食べて 今日もスタート
STN
今月の朝ご飯



朝ご飯の献立

- エダマメとゴボウのオープンサンド **レシピ1**
焼きエダマメのすり流し **レシピ2**
トマトジュース

レシピ1

エダマメとゴボウのオープンサンド

材料（1人分）	作り方
エダマメ……………大さじ4 ゴボウ……………1/2本 ソース マヨネーズ……大さじ2 粒マスタード…小さじ2 米酢……………小さじ1/2 塩・こしょう………適量 食パン…1枚 バター……………適量 生ハム……………1枚 スモークサーモン……2枚 サラダ野菜、レモン…適量	(1) 鍋に湯を沸かし、塩・酢（分量外）、3cmほどに切ったゴボウを入れゆでる。 (2) ゆで上げたゴボウが温かいうちに、塩（分量外）ゆでし皮をむいたエダマメと一緒にソースの材料と混ぜ合わせる（エダマメは最後に使う分を適量残しておく）。 (3) 食パンを焼いて半分に切りバターを塗り、(2)とサラダ野菜・スモークサーモン・生ハムをトッピングし、最後に残したエダマメを散らしレモンを添えて出来上がり。



レシピ2

焼きエダマメのすり流し

材料（2人分）	作り方
エダマメ （さやごと蒸し焼きにして取り出したもの）…大さじ4 かつおだし…1と1/2カップ 塩・薄口しょうゆ………適量 EVオリーブ油 ……適量	(1) さや付きのエダマメを塩でもみ、アルミホイルで包み、トースターで15分蒸し焼きにし、さやから取り出す。 (2) (1)と、かつおだしをミキサーにかける。エダマメは最後に使う分を適量残しておく。 (3) (2)を塩・薄口しょうゆで味を調べ、器に注ぐ。仕上げにEVオリーブ油を掛け、残したエダマメを落として出来上がり。



ポイント

すり流しの濃度は、だしでお好みに調整してください