



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
日立市・茨城県内の食材を使って、
オリジナルの**イタリア料理**を創作!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう



SEASON 4



常陸秋そばのガレット



材料	
【ガレット生地】	マッシュルーム … 8個
そば粉 … 155g	ヘビーリーフミックス
塩 … 小じ1/2	… 適量
冷水 … 330cc	
全卵 … 1個	【トレッシング】
はちみつ … 小じ1	赤ワインビネガー
ローズハム … 4枚	… 少々
卵 … 4個	オリーブオイル … 少々
ピザ用チーズ … 200g	塩 … 少々

作り方

- ① ボールにそば粉、塩を加え、全体的に混ぜあわせる。卵を加えて、真ん中から少しずつ混ぜ、はちみつを加え冷水を少しずつ加えながら、よく混ぜる。これを冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ② フライパンを弱火～中火の間にかけておく。オリーブオイルを薄く塗って温まったら生地を流し、フライパンを動かしながら広げていき、焼き色がついたら裏返し、竹串で刺して空気を抜く。
- ③ ②にハム、マッシュルーム(薄切り)、チーズ、卵をのせ、四角に折って蓋をし1分半くらい焼いて皿に盛り付ける。
- ④ ボールにヘビーリーフを入れ、赤ワインビネガー、オリーブオイル、塩を加えざっと混ぜ③に添える。



里芋のポタージュ



材料	
里芋(皮をむいて蒸したものと)	… 500g
玉ねぎ	… 1/2個
アユコン	… 400cc
牛乳	… 350cc
生クリーム	… 100cc
イタリアンパセリみじん切り	… 少々
オリーブオイル	… 大さじ1
塩、こしょう	… 少々
クルトン	… 少々

作り方

- ① 皮をむいて蒸した里芋は一口大に切る
- ② 玉ねぎは薄くスライスする
- ③ 鍋を中火にかけ、オリーブオイル、玉ねぎを加え少し弱火にしてしんなりするまで炒め、里芋、アユコンを加え、強火にして塩2つまみ、沸騰したら火を止め粗熱を取ったらミキサーにかけ十分混ぜる。
- ④ ③を鍋に入れ、牛乳、生クリームを加えたら、ひと煮立ちさせ、塩で味を整える。
- ⑤ 器に入れオリーブオイルをかけこしょう、クルトン、イタリアンパセリをのせて完成。



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ
じんぼ よしなが
神保 佳永

ご視聴はこちら



You Tube



ケーブルテレビ JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

ひたちJチャンネルで
絶賛放送中!!

- 毎月16日～末日放送(更新月1回)
- 毎日11:30～/14:30～/21:00～

ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ) 〈営業時間〉9:00～18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)