

JWAY「神保シェフと茨城をたべよう！」第5回放送レシピ

~~8月は“ミニトマト”~~



バーニャカウダ

(材料 4人分)

- ・ニンニク 1塊
- ・アンチョビフィレ 8本
- ・EXオリーブオイル 80cc
- ・パルメザンチーズ 大さじ1杯
- ・塩 少々
- ・お好みの野菜(今回はこちら)
キュウリ、パプリカ、ミニトマト、オクラ
トウモロコシ、ジャガイモ



(作り方)

- 1、バーニャカウダソースを作る。
ニンニクを皮付きのまま1塊ずつアルミホイルで包みBBQコンロの上で20分～30分しっかりと焼く。
- 2、1のアルミホイルを開けて粗熱を取り、皮をむいてまな板に乗せ、アンチョビを加えて包丁で細かくたたくように切る。
- 3、耐熱容器に2を入れて、オリーブオイル、パルメザンチーズを加え、BBQコンロにのせて熱々に温めれば完成。
- 4、お好みの野菜を用意する。
パプリカは、すじに沿って切り分け、種を除き白いわたを取り、三角形に切る。
ジャガイモは、1cm幅に斜めに切る。オクラは頭のヘタの部分はそのまま、とんがったヘタの部分を一回り切る。
トウモロコシは皮をむいて5つぐらいに輪切りにする。切った野菜をBBQコンロにのせてこんがり焼く。
きゅうりは、上下のヘタを落とし、スティック状に切る。
- 5、大きめのお皿に、お好みの野菜とソースを盛り付けて完成。

鶏もも肉のインヴォルティーニ

(材料 4人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・塩 少々
- ・ローズマリー 適量
- ・シソ 3枚
- ・好みの野菜(今回はこちら)
イタリアンナス、ズッキーニ青・黄
つるむらさき
小松菜、おかひじき
- ・ソース
ミニトマト10個
EX オリーブオイル 大さじ2杯
レモン 半分
塩 少々
コショウ 少々



(作り方)

- 1、鶏もも肉は、皮目を下にしてまな板の上に置き、軟骨を取って筋を切り、厚い部分を薄く開き、包丁の峰でよくたたき、塩を振る。
- 2、ズッキーニ・ナスは、縦に8等分に切り、小松菜、ツルムラサキは、葉の柔らかい部分をちぎっておく。
- 3、1の鶏肉に、シソと2の野菜、おかひじきを乗せ、くるくると巻いてロール状にし、オリーブオイルを引いたアルミホイルで包み、両はじを絞って、BBQ コンロで20分～30分焼く。残った野菜も一緒に焼く。
- 4、ソースを作る。
ミニトマトを四分の一に切ってボールに入れ、レモンの絞り汁、オリーブオイル、塩を加え混ぜ合わせる。
- 5、焼きあがった3の鶏肉を2cm幅に切り分け、焼き野菜と一緒に皿に盛り付け
4のソースと肉汁をたっぷりかけて、オリーブオイルを回しかけ、塩コショウを振り、ローズマリーを飾る。

フォカッチャ~~バーニャカウダにつけたら最高！~~

材料 (4枚分(直径10cm丸形))

[A]

強力粉 200g

塩 3g

インスタントドライイースト 4g

[B]

ぬるま湯 130ml

オリーブ油 大さじ2

オリーブ油 適量



- 1 ボウルに[A]を合わせ、[B]を加えてこねます(約 15 分)
- 2 なめらかになったら丸めてボウルに入れ、ラップをして生地が約 2 倍になるまで一次発酵させます(35℃-約 40 分)
- 3 【2】をつぶしながら空気を抜き、4 等分にして丸め、乾燥しないようにして休ませます(約 10 分)
- 4 麺棒で直径 10cm の丸形にのばし、オリーブ油を塗り、数か所指でしっかりと押し込みます
- 5 (両面焼き水なしグリル(調理プレート使用) 上・下強火 5 分(2 回目以降は 3 分))
 - お好みで、天然塩(粗塩・岩塩)をアクセントとして焼く前にふります。

詳しいおさらいは、Youtube「神保シェフと茨城をたべよう」を検索！