

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 2

水菜の味噌風味 ミートソースパスタ



材料

スパゲッティ	...	160g
水菜	...	1/2袋
とりひき肉	...	150g
にんにく(みじん切り)	...	少々
赤とうがらし	...	1/2本
オリーブオイル	...	大さじ2.1/3
塩	...	少々
胡椒	...	少々
しょうが(すりおろし)	...	小さじ1/2
味噌	...	10~15g
片栗粉	...	大さじ1
水	...	1/2C

作り方

★ソースを作る

- ①水菜は根元を切り落とし葉と茎に分けて切り、葉は冷水につけ茎は1センチ幅に切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイル全量の2/3、にんにく・赤唐辛子を入れ弱火にかける。
- ③にんにくのいい香りがしてきたら、鶏ひき肉を入れ、中火~弱火で肉をつぶしながら炒める。さらに、しょうがを加えて炒める。
- ④肉の色が変わってきたら味噌を加え全体によく混ぜ、水菜の茎を加え混ぜる。
- ⑤④に水に溶かした片栗粉を少しずつ加え、中火でひと煮立ちさせる。とろみがでたら火を止め、ゆで汁(大さじ2)を入れ、ブラックペッパー2つまみを入れる。

★パスタを茹でる

パスタ用の湯を沸かし、塩を入れる。8分(パッケージどおり)茹で、ざるにあけ水気をきる。ボールに移してオリーブオイルをまぶし皿に盛りつけておく。

★盛り付け

ソースを温めパスタの上に加え、水菜の葉を盛り、オリーブオイルを回しかければ完成!

黒蜜かけ酒粕プリン



材料

酒粕	...	200g
全卵	...	5個
卵黄	...	2個
牛乳	...	500cc
生クリーム	...	200cc
グラニュー糖	...	110g
黒蜜	...	適量
ミント	...	適宜

作り方



- *オーブンは160℃に温めておく、お湯を沸かしておく。
- *酒粕を電子レンジでラップをして1分ほど温めて、柔らかくしておく。
- *少し大きめのココット皿:8個分

- ①ボールに卵を入れ、ホイッパーで空気が入らないように(切るように)、よく混ぜる。そのあと、砂糖を2回に分けて加え混ぜる。
- ②鍋に牛乳・酒粕を混ぜながら沸騰直前まで温め、酒粕が全体になじんだら火を止める。
- ③②をざるで濾し、①のボールに加える
- ④③に生クリームを加えよく混ぜ、ココット皿に流し160℃のオーブンで45分から1時間ほど焼く。(このとき、沸騰したお湯を張っておくと乾燥を防げます)
- ⑤焼きあがったら、氷水でよく冷やしてから冷蔵庫へ。最後に、黒蜜・ミントの葉を飾り完成!



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



YouTube



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111ch

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10:00~/17:30~
- その他 月~金 13:00~も放送

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)