



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 3



オムレツ



材料 (2人前)

《オムレツ》

卵	...	3個
生クリーム(動物性脂肪)	...	大さじ2
粗挽き黒胡椒、塩	...	少々
無塩バター	...	3g
EXオリーブオイル	...	大さじ1
イタリアンパセリ(みじん切)	...	少々
《オーロラソース》		
ケチャップ	...	大さじ1
生クリーム	...	大さじ1

作り方

- ★ソース(オーロラソース) ケチャップに生クリームを入れて混ぜておく。
- ★オムレツ ①ボウルに卵を入れ、コシを切りながらよく混ぜる。生クリーム、塩3つまみ、黒胡椒少々を加え混ぜ合わせる。
- ②中火で温めたフライパンに、オリーブオイル半量を入れ、オイルの香りがしてきたらバターを入れて溶かす。
- ③火を弱め(弱火)、混ぜた卵を一気に流し入れ、箸で円を描くようにかき混ぜる。
- ④水から離してゴムべらで整える。
- ⑤火に直し反対側も焼いて皿に移す。
- ⑥オーロラソースをたっぷりかけ、EXオリーブオイルをかけ、イタリアンパセリと黒胡椒をちらして完成!

アスパラガス カルボナーラ



材料 (2人前)

スパゲッティー	...	160g
グリーンアスパラ	...	5本
ベーコン(5mm幅に切る)	...	1枚
卵黄	...	3個
粉チーズ	...	大さじ2
白ワイン	...	1/4C
EXオリーブオイル	...	大さじ2
粗挽き黒胡椒	...	小さじ1
塩	...	少々

作り方

- 下準備 A...アスパラガス(3本)はピーラーで皮をむき、斜めに4等分する。
B...アスパラガス(2本)はピーラーでスライスしておく。※スライスできなかった部分はAに加える。
- ★ソース ①フライパンを中火にかけEXオリーブオイル少々を入れ温める。②火を弱め、ベーコンをやくひり炒め、白ワインを加えてアルコール分を飛ばす。このときは中火。③弱火で煮詰めていき、50ccのゆで汁を加えておく。※白ワインを入れたらしっかり煮詰めること。
- ★スパゲッティー ①沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲッティーをいれる。②スパゲッティーをいれてから5分後、Aのアスパラをいれゆでる。③パッケージと卵りのゆで時間1~2分前になったらBのアスパラを加える。④ゆであがったら湯を切り、仕上げをする。このとき、約1/3カップの茹で汁をとっておく。
- ★仕上げ ①ソースのフライパンにスパゲッティーとアスパラを入れてよくかき混ぜる。②火を止めて卵黄を加え、フライパンをおりながら混ぜ合わせ中火にかけて温める。③最後にとっておいた茹で汁を入れて混ぜる。④火を止め粉チーズ、黒胡椒をまぜ皿に盛り、粉チーズチーズ(分量外)、EXオリーブオイル、黒胡椒をかけて完成!



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10:00~17:30~
- その他 月~金 13:00~も放送

ジェイウェイ
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)

