



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



シンプルトマトソース



材料(2人前)

トマト	...	4個
玉ねぎ(みじん切り)	...	1/2個
オリーブオイル	...	大さじ2
塩	...	少々
コショウ	...	少々

★トマトソースは
冷ましてから冷蔵庫で1週間、
冷凍庫で1ヶ月程保存が可能です

作り方

- ① トマトはへたを取り横半分に切り1cmくらいの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ温まった玉ねぎのみじん切りを加えて炒める。あめ色になる前くらいまで弱火で炒める。
- ③ ①のトマトを加え中火にしてよく混ぜ、塩ひとつまみを入れ、20分程煮込む。その際、蓋をして時々かき混ぜる。最後に、コショウを加えて完成!

おまけ!



ブルスケッタ

材料(2人前)

バゲット	シンプルトマトソース
バター	オリーブオイル
塩	粗挽き黒コショウ
にんにく	イタリアンパセリ(みじん切り)

- ① スライスしたバケットにEXオリーブオイル、バターを塗り、トースター又はグリルで焼く。
- ② 焼けたバケットに、にんにくをすり込みトマトソースをたっぷりのせ、塩、コショウ、イタリアンパセリをのせて完成!

和風ペンネアラビアータ



材料(2人前)

ペンネ	...	120g
シンプルトマトソース	...	100g
鶏むね肉	...	60g
ミニトマト(横半分に切る)	...	10個(大さじ45個)
にんにく(みじん切り)	...	1/2片
赤とうがらし	...	1本
しょうゆ	...	適量
七味唐辛子	...	適量
塩	...	少々
オリーブオイル	...	大さじ2
粗挽き黒コショウ	...	少々

作り方

- ① 沸騰したお湯に塩を入れペンをバケージ表示どおりに茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイル(小さじ1を残しておく)、にんにく、赤唐辛子を入れ中火〜弱火くらいの火にかけます。ニンニクのいい香りがして色がついてきたら、鶏むね肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 塩ひとつまみ、七味を加えミニトマトを加えてつぶしながら弱火で混ぜ、しょうゆ、トマトソースを入れ、弱火で煮込む。
- ④ ③が煮詰まってきたら、茹で汁90ccを入れさらに煮込む。
- ⑤ 湯をりしたペンネを入れ、ソースとよくからめ中火でさらに煮込み、しょうゆ、粗挽き黒コショウを加えて皿に盛りつける。最後にオリーブオイル、七味をかけて完成!



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

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)