



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



いばらきメロンとパルマ産
生ハムの冷製パスタ



材料(2人前)

メロン	...	1/2個
(大きなメロンであれば1/4個)		
生ハム(パルマ産)	...	2枚
カップベリーニ	...	80g
オリーブオイル	...	20cc
塩、こしょう	...	少々
バジル	...	4枚
レモン汁	...	大さじ2
パルマサンチーズ(あれば)		

作り方

ポイント 材料と器は冷蔵庫で冷やしておく

- ① メロンは種を取り3等分に切り皮をそぎ適当な大きさに切る
- ② ボールに1を入れメロンべで軽くつぶし、レモン汁大さじ1、オリーブオイル、塩、こしょう、バジルの葉2枚をちぎって加えよく冷やしておく。
- ③ 沸騰したお湯に1%の塩を入れカップベリーニを袋表示通りに茹で、湯切りをし氷水で冷やし、しっかり水気をきる。
- ④ ②のボールにパスタを入れよく絡め、塩、レモン汁少々を加える。
- ⑤ 冷やした器に盛りつけソースをかけ、生ハムをちぎってのせバジルを飾り、パルマサンチーズをふりかけ仕上げにオリーブオイル。



パプリカとズッキーニと
ツナのマリネ



材料(2人前)

赤パプリカ	...	1個
ズッキーニ	...	1本
玉ねぎ	...	1/2個
ツナ缶	...	1缶
ニンニク	...	極小1片分
鷹の爪	...	1本
オリーブオイル	...	30cc
塩、こしょう	...	少々
タイム	...	2枝
イタリアンパセリみじん切り	...	少々

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、パプリカはワタを取りスライス、ズッキーニは天地を落し縦半分にスライス。
- ② フライパンにたたいてつぶしたニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れ中火にかける。
- ③ ニンニクのいい香りがしたら玉ねぎ、パプリカを入れ炒め蓋をして30秒蒸し焼きに。
- ④ ズッキーニを加え蓋をして1分半、ツナ缶をれごと加え混ぜタイムをしこいて加え火を止める。
- ⑤ 塩は味を見ながら加え、こしょうひとつまみ、パットにうつし氷水にあまて冷まし1時間ほど冷蔵庫へ。
- ⑥ 器に盛りつけオリーブオイルをかけイタリアンパセリをちらし完成。



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)