



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



ジャガイモのニョッキ キノコバターソース



作り方

- ニョッキ** ① 鍋にジャガイモ、水、塩つまみを入れ中火にかけ、沸騰直前で弱火にする。(40～45分)竹串でさつまようじになるくらい柔らかくし、★ポイント★ジャガイモもゆづり(ゆでることで皮の破れを防ぎおぼろげに、甘味が増す。
② ボールにジャガイモを入れマッシャーでよく潰し卵を加え、強力粉を回に分けて加え、ゴムベラで馴染ませていき、まとまってきたら手で押しながらかき混ぜながらまとまってきたら、軽く握って耳たぶの形に仕上げる。
③ 生地を2等分、棒状に伸ばし2等分を2回繰り返して棒状にしてから軽く抑え、斜め切りにする。一つずつ軽くまね、打ち粉を振ったバットに並べておく。

- ソース** ① エリンギは手でさき、シメジは根元を切ってほらし、椎茸は石付きを取り、半分は切り更に4～6等分にしておく、マッシュルームはスライスする。
② フライパンを中火にかけ、油を中火にかけ、軽く焼いたら(1)のキノコを全部入れ、強火にかけ、★ポイント★キノコはフライパンの上で焼けるようにし、あまりに焦らないように水分が出るのをあてる。
③ いい香りが出たら軽く混ぜ、5分くらい焼ける。(この時、音も小さくなるまで時々混ぜる。)
④ 塩つまみ、コショウつまみ、パイオンを加え中火にバターを加え、1分程煮込み、最後に、イタリアンパセリを加え火を止める。

仕上げ 沸騰したお湯に塩をつまみ入れニョッキを入れた後、湯を上げてから弱火で温めたソースにニョッキを入れ、パルメザンチーズを加え、皿に盛る。最後に、パルメザンチーズをふりかけオリーブオイル、イタリアンパセリをふりかけ完成!

神保シェフが、
日田市・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!!

茨城県日田市出身

じん ぼ
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう

SEASON 3



梅山豚のステーキ BBQソース



材料(2人前)

《ステーキ》	《BBQソース》
梅山豚 …… 1枚180gを2枚	中黒とんかつソース …… 大さじ2
玉ねぎ(みじん切) …… 1/4個	トマトケチャップ …… 大さじ2
にんにく(みじん切) …… 1/2片	白ワイン …… 大さじ2
塩 …… 適量	はちみつ …… 大さじ1
コショウ …… 適量	タバスコ …… 小さじ1
オリーブオイル …… 適量	オレガノ …… 小さじ1
	無塩バター …… 小さじ1

《付け合せ》
いんげん、クレソン

下準備

作り方

- ① いんげんは塩熱湯で2分程ゆで、水にとどめてざるにあげておく。
② 豚肉は室温に戻しておく。
③ ボールに無塩バター以外のBBQソースの材料を入れて混ぜる。
④ 室温に戻してあった豚肉は筋を切って両面に焼く。コショウを振る。
⑤ フライパンを強火で温めオリーブオイルを入れ、少し煙が出たら、肉を入れて中火にする。あまり動かさず、両面3～3分半焼を、一旦取り出す。余分な脂はペーパータオルで拭き取っておく。
⑥ ③のフライパンを弱火にかけ、玉ねぎ、にんにくのみじんぎりを加え、中火にしていいい香りが出るまで炒める。そこへ、(1)のソースを加え弱火にし、軽く煮詰めてバターを加えて、焼いた肉を肉汁ごと戻し入れて絡める。
⑦ フライパンに分量外のバターを入れとけたら、茹でた斜めに切った、いんげんを加え軽く塩をふりかけバターを絡める。
⑧ 皿にいんげんを盛りつけ肉をのせてソースをかけ、クレソンを添えオリーブオイル、コショウを振って完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

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日田市幸町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)