



ケーブルテレビ
J-WAY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



おろしにんじんの フジッリ



材料(2人前)

フジッリ(パスタ)	...	120g
にんじん	...	1本
アンチョビ	...	1枚
粉チーズ	...	小さじ2
にんにく(みじん切り)	...	1/2片
鷹の爪	...	1本
トマトホール缶	...	1/2缶
オリーブオイル	...	大さじ2
塩、コショウ	...	適量

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、1%の塩を加えフジッリをパッケージの記載通りに茹でる。
- ② フジッリを茹でている最中に、にんじんは皮付きのまますりおろす。
- ③ フライパンに、にんにく、オリーブオイル、鷹の爪を加え、弱火にかける。にんにくの香りがしてきたらアンチョビを加え、煮すように炒め、にんじんを加え更にしっかり炒める。(中火)
- ④ ③にトマトホール缶を加え1分ほど煮立たせる。
- ⑤ ④の茹で汁(大さじ3)を加え、茹で上がったパスタを加えてよく絡めて煮る。最後に、塩、コショウを少々加え、火を止めてから粉チーズを加える。
- ⑥ 皿に盛りつけ、オリーブオイル、粉チーズ、コショウをふりかけ完成!



椎茸のポタージュ とけるカマンベール添え



材料(2人前)

椎茸	...	8枚
※普通サイズの場合は12枚		
玉ねぎ	...	1/2個
無塩バター	...	10g
オリーブオイル	...	大さじ1
ブイヨン	...	200cc
生クリーム	...	100cc
塩、コショウ	...	少々
フランスパン	...	2切れ
カマンベールチーズ	...	80g
イタリアンパセリ	...	少々

作り方

- ① 椎茸は石づきを取り、茎部分を切り取る。茎・傘部分を薄くスライスしておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 鍋を中火にかけ、バターとオリーブオイルを熱し、バターが溶けたら玉ねぎを加えて、しんなりとするまで炒る。
- ④ ③に椎茸を加えしんなりするまで炒める。(中火〜強火) 中火にし、ブイヨンを加えて混ぜ、弱火で3分程煮込む。煮込んだものをミキサーにかけ滑らかにしたら、鍋に戻してホイッパーで混ぜ生クリームを加え、更に混ぜる。最後に、塩、コショウで味を整える。
- ⑤ 空焼きしたバゲットは、スライスしたカマンベールチーズをのせグリルに入れる。(約1分半程度)
- ⑥ ④を皿に盛りつけバゲットをのせ、飾りとしてコショウ、オリーブオイル、荒みじん切りのイタリアンパセリを散らして完成!



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 J-WAY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 **J-WAY**

●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)