



ケーブルテレビ
JWEI
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



里いものスパゲラタン



材料(2人前)

スパゲッティ	...	100g
里いも	...	4個(250g)
ベーコン	...	1枚
牛乳	...	1カップ
スライスチーズ(とけるタイプ)	...	2枚
オリーブオイル	...	適量
バター	...	10g
小麦粉(ざるでふぶる)	...	20g
カレー粉	...	少々
塩、コショウ	...	適量

作り方

- ① 下準備
グラタン皿にオリーブオイルを塗っておく。
- ② 里いもは皮を剥いて1cmくらいの輪切りにしておく。
- ③ ベーコンは横半分に切って短冊切りにしておく。
- ④ フライパンを中火にかけオリーブオイルを加えしっかり温めておく。里芋を入れたら、中火から強火へ強め、両面を香ばしく焼き色がつくまで焼く。バターを加えてまぜこめする。
- ⑤ ④のフライパンを中火に落とし、小麦粉を2〜3回に分けて加え粉っぽさがなくなるまでフライパンをあおりながらよく炒める。牛乳を2回に分けて加え、とろみがつくまでよく煮立たせたら、カレー粉(少々)を振り入れ、弱火にし、塩コショウで味を調える。
- ⑥ 清潔したお湯に塩を加えバスケットで取り、ゆで茹で汁はとっておく。
- ⑦ ⑥のフライパンに茹で汁を加えよくなじませ、さらっとした滑らかな状態に仕上げる。
- ⑧ 最後に、グラタン皿へスパゲッティを入れソースを回しかけ、スライスチーズをのせ、オリーブオイルをかけたら、通火のグリルで2分程焼く。焼きあがったらオリーブオイルをかけコショウをふって完成!



鶏もも肉のソテー ネギの香味ソース



材料(2人前)

鶏もも肉	...	150gを2枚
リンゴ	...	1/2個
きゅうり	...	1/2本
ねぎ	...	100g
赤玉ねぎ(みじん切り)	...	1/4個
おろししょうが	...	5g
胡麻油	...	大さじ4
トマト	...	1/2個
レモン汁	...	適量
カシューナッツ	...	30g
タバスコ	...	少々
塩、コショウ	...	適量

作り方

- ① 鶏もも肉は室温に戻し、軟骨、大きな筋を取り、包丁のみの部分でたたき、両面に塩、コショウをする。
- ② リンゴ、きゅうり、トマトは5mm角のさいの目。ねぎ、赤玉ねぎはみじん切り。カシューナッツは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1杯くらいを入れ弱火で温め、皮目を下にして6〜7分焼く。肉を裏に反して、3〜4分間焼く。焼いて盛りつけ用の皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンに、たまった油だけクッキングシートで吸い取り弱火にかけ、細かく刻んだ、ねぎ、赤玉ねぎを加えさっと炒め、さらにカシューナッツ、きゅうり、リンゴ、トマトを加えてまぜたら火を止める。
- ⑤ ④にタバスコ、胡麻油を加え全体にからめたら、レモン汁を様子を見ながら加え、塩(2つまみ)、コショウ少々を加え、焼きあがった鶏肉の上になつぷりとかけ、オリーブオイル・コショウを回しかけたら完成!



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)