



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



苺のクレープ ショートケーキ



材料(4人前)

スポンジケーキ	...	1/2台分	(クレープの材料)	
生クリーム	...	200ml	薄力粉	...
砂糖	...	15g	卵	...
苺	...	4個	塩	...
苺ジャム	...	適量	牛乳	...
バター	...	少々	グラニュー糖	...
			無塩バター	...
			ミントの葉	...

作り方

- 下準備** 薄力粉は振っておく。卵は溶きほぐしておく。バターは溶かしておく。
- ① ボールに薄力粉を入れ、くほみを作っておく。くほみに卵を流し入れ、泡立て器で少しずつ混ぜていく。
 - ② ①に塩、砂糖、溶かしバターを順に加えながら混ぜ、牛乳を2〜3回に分けて加えながら、ゆっくり混ぜ合わせたら、ラップをして冷蔵庫で30分程寝かせる。
 - ③ フライパンを中火で温め、バターを溶かし、アプクアツときたら火を止める。②の生地をお玉1杯分流し入れ、全体に薄く広げ、ふちが乾いて焼色がついたら裏返し、火を止める。裏面は余熱で30秒程焼く。フライパンから取出し完全に冷ます。
 - ④ スポンジは1.5cm位の厚さにスライスし、焼き目部分(後で飾りに使う)を切り取り、大おきの10口大にカットしておく。苺は3mm幅の輪切りにし、生クリームは粉糖を加え角が立つまで泡立てる。
 - ⑤ [クレープを包む]ラップの上に、焼き目を下にしたクレープを置く。中心に生クリーム適量、輪切りにした苺を3枚並べ、ジャムを塗ったスポンジ(ジャム面を下にして)を重ね、もう一度同じように繰り返す。(このとき少し押すように重ねると良い)裏面は、同じに生クリームをたっぷり乗せラップごと巾着状に包み、冷蔵庫で30分冷やす。
 - ⑥ [盛り付け]皿の周りに焼き目のついたスポンジを並びながらちらし、⑤を閉じ口を下にしてのせ、生クリーム、ジャムに包んだイチゴを上に乗せ、ミントを飾れば完成!

小松菜とツナの スパゲッティニ



材料(2人前)

小松菜	...	1束
ツナ缶	...	1缶
ニンニク	...	小1片
鷹の爪	...	1本
オリーブオイル	...	30cc
塩、胡椒	...	少々
パルメザンチーズ	...	大さじ2
スパゲッティニ	...	160g
白ワイン	...	40cc

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② 小松菜は茎に割って水洗いし、長さ半分にする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニクみじん切り、鷹の爪を入れ、中弱火に掛けて、ゆっくりと炒めていく。
- ④ 鍋に塩を入れ、スパゲッティニを袋表示どりに苺で始め、苺で上がり3〜4分前に小松菜を加え、時間になったらスパゲッティニと小松菜と一緒にザルに入れる。(このとき、苺で汁100cc程とっておく)
- ⑤ ②にツナ缶を汁ごと加え炒めほぐし、白ワインを加えて中火にし、アルコール分を飛ばす。
適量の苺で汁を加えて混ぜ、火を止め、苺でパスタを絡める。
軽く塩して皿に盛り、パルメザンチーズ、胡椒、オリーブオイルをかけて完成!



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

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)