



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 4



## 十王産卵の濃厚カルボナーラ



材料(2人前)

スパゲッティ	160g		
《卵液》			
全卵	2個	パルメザンチーズ	30g
生クリーム	30cc		
塩	少々	オリーブオイル	
白ワイン	30cc		大さじ1
ベーコン	60g	コショウ	少々

作り方

- 鍋にお湯を沸かしてあく。
- ボールに卵を卵入れ、よく混ぜ合わせ、塩・生クリームを加えて更によく混ぜる。
- ベーコンは細長く短冊切りにしてあく。
- 沸騰したお湯に塩を加え、パスタを袋表示どおりに茹でる。(このとろろを汁を100cc程とっておく)
- フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れ、中火にかけまして少し炒めたら弱火にし、ゆっくり炒める。その後、白ワインを加え、煮詰め、中火にしアルコール分を飛ばし、とってあいた茹で汁50ccを加え弱火にする。
- ⑤のフライパンに茹で上がったパスタを加え、よく絡める。火を止め、卵液を加えたら、全体を混ぜ合わせ、軽く温め直し、塩・コショウをして火を止める。皿に盛りつけ、パルメザンチーズをたっぷり振りかけ、コショウ、オリーブオイルを掛けたら完成!

## しらすと春トマトのマリネブルスケッタ



材料(2人前)

フランスパン(斜めに厚さ1cmカット)	6枚		
ニンニク	1片	《マリネ液》	
オリーブオイル		醤油	大さじ2
	少々	オリーブオイル	
しらす	50g		大さじ1.5
トマト	大2個	ラー油	小さじ2
(小さい場合3~4個)		パセリ	少々
※湯もきするのがポイント		仕上げ用オリーブオイル	
			少々

作り方

- トマトのへたを取り、先端に十字に切り込みを入れておく。お湯を沸かしてあいた鍋に、トマトを1つずつ10秒ほど入れ、水氷に取り、すぐに引き上げ皮をむく。
- ビニール袋にトマトを入れ、マリネ液※を加えたら、空気を抜いてビニール袋の口を結び、一晩(若しくは2時間程)冷蔵庫で寝かせ、トマトを6等分に切る。
- ボールにトマトを入れ、シラス・マリネ液(小さじ2杯程)を加え、さっと混ぜる。
- パンにニンニクをすり付け、オリーブオイルを掛け1分弱焼く。パンに③をたっぷりつけ、重ね、オリーブオイルとパセリのみじん切りを掛けたら完成!



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  
フリーコール **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)