



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



## 焼き春トマトの スパゲッティーニ



材料(2人前)

スパゲッティーニ	...	160g
完熟フレッシュトマト	...	6個
ニンニクみじん切り	...	極少量
オリーブオイル	...	大さじ1
パセリ	...	4枚
鷹の爪	...	1/4本
モッツアレラチーズ	...	60g
バルメサンチーズ	...	大さじ2
塩、コショウ	...	少々

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かしておく。
- ② トマトのへたを取り、4等分にスライスする。
- ③ フライパンを中火で温め、トマトの果肉部分を下にしながら焼く。返してさらに焼く。
- ④ パスタを袋表示どおりに茹でる。(茹で汁を少しとっておく)
- ⑤ ③のフライパンの真ん中をあけ、オリーブオイル、鷹の爪、にんにくを加える。いい香りが出てきたらトマトを返し、パセリの葉を大きめに切りながら加え、塩一つまみを加え弱火で蒸らす。
- ⑥ ⑤のフライパンに、茹で上がったパスタを加え、ソースを絡ませる。塩、オリーブオイル、茹で汁(大さじ1)を加え、更に混ぜ合わせる。火を止め、モッツアレラチーズを加え、軽く混ぜた器に盛り付ける。
- ⑦ 仕上げにオリーブオイル、コショウをかけ、パセリの葉をのせ、バルメサンチーズを振掛けたら完成!



## 春トマトの 肉詰めオープン焼き



材料

トマト	...	4個	米	...	少々
合挽き肉	...	200g	パセリ	...	7枚
ナツメグ	...	少々	ピザ用チーズ	...	40g
白ワイン	...	大さじ1/3	塩、コショウ	...	少々
玉ねぎ(みじん切)	...	1/4個			
生パン粉	...	大さじ1			
ニンニク(すりおろし)	...	少々			
オリーブオイル	...	大さじ6			
バルメサンチーズ	...	大さじ2			

作り方

- ① オープンは180℃に温めておき、4個のトマトが隙間なく入るくらいの耐熱皿を準備する。
- ② トマトはヘタから1cmくらいの部分を切ってフタにする。中身は、スプーンで周りに切り込みを入れ、真ん中に十字に包丁を入れて、取り出しておく。
- ③ ボールに合挽き肉を入れ、ゴムべらでほぐし、玉ねぎを加えて混ぜる。白ワイン、パン粉、塩2つまみ、コショウ1つまみ、ナツメグ少々を加え、練り潰すように混ぜ、ニンニク(すりおろし)を加える。
- ④ トマトで出来た器に、軽く塩をして米を一つまみ入れる。③を半分くらいまで入れ、ピザ用チーズを押し込みながら上に乗せ、さらに残り③をアタクをするように入れる。
- ⑤ 耐熱皿に④で取り出したトマトを置いて、肉詰めしたトマト④を並べ、パセリの葉をのせて、トマトのアタクをする。オリーブオイルを手量ほどかけ180℃で30分程焼く。
- ⑥ 焼き上がりにバルメサンチーズ少々、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  
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)