



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



トウモロコシと 鶏肉の蒸し焼き



材料(2人前)

鶏もも肉	...	300g
トウモロコシ	...	1本
無塩バター	...	15g
すりおろしんにく	...	極小
オリーブオイル	...	大さじ1
パルメザンチーズ(すりおろし)	...	適量
塩、こしょう	...	少々 醤油 大さじ1
砂糖	...	小さじ2 日本酒 50cc

作り方

- 鶏もも肉は2つに切り両面に塩、こしょうを軽くする。
- トウモロコシは皮をむいて2つに切り包丁で実をそぎ取り芯はとっておく。
- フライパンを中火にかけオリーブオイルを入れ軽く煙が立つまで温めてから鶏肉を皮面からいれ軽く押しながら中火〜弱火で焼き、そこにトウモロコシの芯も加えて一緒に焼いていく。
- 鶏肉を返して芯を取り除きんにくを加えて軽く炒め、酒、砂糖、醤油、トウモロコシを加え蓋をして蒸し焼き3分、弱火にしてバターを加えてトウモロコシソースを鶏肉のせながら煮詰めたら完成
- 皿にトウモロコシソースをひいて鶏肉のをせさらにトウモロコシソースをかけパルメザンチーズをふりかける。



ズッキーニの クミン風味パスタ



材料(4人前)

コンキリエ	...	120g	塩	...	適量
ズッキーニ	...	1本	こしょう	...	少々
豚ひき肉	...	60g	クミンシード	...	小さじ1
鷹の爪	...	1/2本	白ワイン	...	大さじ2
パルメザンチーズ(すりおろし)	...	適量			
んにく(みじん切り)	...	1/2片			
玉ねぎ(荒みじん切り)	...	大さじ2強			
オリーブオイル	...	大さじ2			

作り方

- 鍋にお湯を沸かし塩(1%)を加えてコンキリエを入れ袋表示通りに茹で、茹で汁を100cc取っておく。
- ズッキーニは両端を切り取り縦半分にして5mm幅の半月切り。
- フライパンにオリーブオイル半量、んにく、種を取った鷹の爪、クミンを入れ弱火にかけ香ばしい香りが出たら玉ねぎのみじん切りを加えしんなりとするまで炒める。
- ③にしを肉を加え色がわるまで炒め、中火にしてさらに肉がホロホロになるまで炒め、白ワインを加えてよく煮詰め、ズッキーニを加えて炒め軽く塩、こしょう。
- ④のフライパンに茹でたコンキリエ、茹で汁を半量加えよくからめて火を止め、パルメザンチーズを2つがみ加え混ぜる。
- 皿に盛りつけパルメザンチーズをかけ残しておいたオリーブオイルをかけ黒こしょうをふって完成。



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ
よしなが
神保 佳永



ご視聴はこちら



YouTube



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11:30〜/14:30〜/21:00〜

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)