



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



まずはじめに!

ピザ生地



材料	
強力粉 ... 400g	インスタントドライイースト ... 5g
薄力粉 ... 100g	ぬるま湯(35~40℃) ... 300cc
塩 ... 10g	オリーブオイル ... 50cc
砂糖 ... ひとつまみ	打ち粉 ... 少々
	塗用オリーブオイル ... 少々

作り方

- ① ボールに強力粉と薄力粉を合わせてふるっておく。
- ② むるま湯にドライイーストと砂糖一つまみを入れよく混ぜ、塩、オリーブオイルを加えよく混ぜる。
- ③ ①のボールの中心を窪ませ、②の半量を流し込み、ホイッパーで混ぜる。さらに、残りの半量を加えよく混ぜる。
- ④ 混ぜたら台の上に軽く打ち粉をして、③を取り出し、こねる。手から生地が離れるようになったら、指を入れてこね生地をまとめていく。(繰り返す)最後に丸く形を整え、ボールに入れて、表面にオリーブオイルを薄くぬる。
- ⑤ 1次発酵した生地を、軽く打ち粉をした台に取り出し、両手で押してガス抜き、生地を4等分にし、それぞれ丸めてボール幅10cmに入れ、こまごまとラップをし冷蔵庫で2次発酵(3時間以上)をさせる。
- ⑥ 発酵が終わったら、打ち粉をした台で、丸くのばしピザの生地が完成!

この生地は、
フオカッチャにも
アレンジできます。



オリーブオイルを
たっぷりぬり、
指で穴をあけて、
ローズマリーや
オリーブの実を飾り、
オーブンで焼けば完成!
※イタリアの平たいチープ/パン

本格ピッツァ マルゲリータ (夏野菜たっぷり)



材料(2人前)	
ピザ生地 ... 200g	
トマトホール在(裏ごしした) ... 80g	
モッツアレラチーズ ... 100g	
ミニトマト ... 適量	バジル ... 6枚
ナス ... 適量	オリーブオイル ... 少々
ピーマン ... 適量	塩 ... 少々

作り方

- ① ミニトマトは4等分、ピーマンは薄い輪切り、茄子は縦に4等分に切る。モッツアレラチーズは5mm幅にスライスしておく。
- ② 打ち粉をした台で、生地を薄く丸くのはずす。天板にのせ、裏ごししたトマトホールを、へりを残しながら薄くぬり、軽く塩をさす。
- ③ ②の上に野菜を並べモッツアレラチーズをのせ、軽く塩をして、オリーブオイルをかける。さらに、バジルをちぎってのせ、両面焼くグリルで約10分、焼き上がり前にオリーブオイル、バジルをのせて完成。(焼き上がりの目安は、両面しっかり生地に焼き色がつく程度)



マCHEDONIA ピッツァ (甘いピザ)



材料(4人前)	
ピザ生地 ... 200g	オレンジ ... 1個
マスカルポーネ ... 150g	生クリーム ... 200ml
粉糖 ... 40g	(動物性脂肪40%以上)
バナナ ... 1本	卵黄 ... 1個
スイカ ... 80g	はちみつ ... 大さじ2
ブルーベリー ... 適量	ミントの葉 ... 少量

作り方

- ① バナナは皮付きのまま輪切り、スイカは薄い小さな三角形に、オレンジは皮をむいて厚に切りとる。
- ② マスカルポーネに粉糖を加え、よく混ぜておく。
- ③ 生クリームは7分立てにし、卵黄を加えよく混ぜておく。
- ④ 打ち粉をした台に、棒棒で丸く伸ばした生地を準備する。天板にのせ、②のマスカルポーネを生地のへりを残しながら薄く塗り、スイカ、オレンジ、皮を取ったバナナ、ブルーベリーをのせ、③の生クリームソースをかけ、グリルで約10分間焼く。
- ⑤ ④にはちみつをかけ、ミントの葉を飾れば完成!



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)