



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



新米のアランチーニ



材料

新米	200g	オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎのみじん切り	大さじ1	ローズマリー	少々
塩バター	5g	パン粉	適量
パイオン	1000cc	(乾燥した細かじパン粉)	
パルメザンチーズ	20g	小麦粉	適量
塩、コショウ	少々	卵	2個
モッツアレラチーズ	50g	揚げ油	適量
トマトホール缶	150g	イタリアンパセリ(荒みじん切り)	
		仕上げ用パルメザンチーズ	

作り方

ポイント

パイオンは全量を使わず、リノットの炊き上がりを見ながら加えていく。

- ①パイオンを沸かしておく。
- ②鍋にバターを入れ中火で溶かし玉ねぎのみじん切りを加え、しんなりするまで弱火で炒める。
- ③②に洗っていない米を加え、手で触れない程、熱くなるまで炒め、その後、パイオン(レードル3杯)を加え、軽く混ぜ、水分がなくなったら、さらにパイオンを加え、混ぜる。この工程を数回繰り返して、米に芯が残る程度に炊き上げる。
- ④③に塩、コショウ、パルメザンチーズを加え、よく混ぜたら、パットに平らにして冷ます。
- ⑤鍋に玉ねぎのみじん切りオリーブオイルを加え、中火にかける。音がしてきたら火を弱くしトマトホールを加えローズマリー一塩(少々)を加えたら弱火で煮込む。(3分程度)
- ⑥⑤の冷えたリノットを50gずつに分けて中にモッツアレラチーズ10cm(くらい)の目の肉を入れ込み、ボール状にしておく。
- ⑦⑥に小麦粉・卵・パン粉の順につけ180℃の油でマキツネ色になるまで揚げ、取り出したら塩を軽く振っておく。(アランチーニ完成)
- ⑧皿にトマトソース・アランチーニをのせ、イタリアンパセリとパルメザンチーズをふりかけ盛り付けOK!

新米のリオレ



材料(4人前)

新米	75g	生クリーム	50cc
(水でさっと洗う)		粉糖	大さじ1
牛乳	3カップ	オレンジの皮を身	1個分
(600cc)		ミント	適量
グラニュー糖	50g	オリーブオイル	少々
バニラエッセンス	少々		
オレンジの皮すりおろし			
	少々		
塩バター	3g		

作り方

- ①鍋に牛乳・バター・グラニュー糖・バニラエッセンスを入れ、火を付けて砂糖を溶かし、洗った米を加えよく混ぜオレンジの皮を加える。
- ②①を米の芯が無くなるくらいまで、ゴムべらを使いゆっくりと動かしながら15分程煮る。パットにあげて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③氷水を当てたボールに生クリーム・粉糖を入れ7分立てにする。
- ④冷やした②に③を2回に分けて加え、空気を含まないように混ぜ込む。
- ⑤器に盛りオレンジの実を飾りミントをのせ、オリーブオイルを垂らして完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

よしなが
神保 佳永



ご視聴はこちら



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)