



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



## 鮭とキノコのグラタン



材料

鮭の切り身 ... 150g	【ホワイトソース】
玉ねぎのみじん切り	マヨネーズ ... 150g
... 大さじ1	生クリーム ... 150ml
エリンギ ... 1本	塩、胡椒 ... 少々
椎茸 ... 2枚	カレー粉 ... 極小
シメジ ... 1/2パック	
白ワイン ... 60cc	
塩、胡椒 ... 少々	
オリーブオイル ... 大さじ1	



作り方

**下準備** (1) グラタン皿に薄くバター(分量外)を塗っておく。  
(2) オープンは200℃に温めておく。

- 鮭は皮を取り、小骨を取って1切れを3枚にスライスする。
- 椎茸は石突を取りスライスする。シメジは石突を取り、ほくす。エリンギは8等分にし、さらに半分に切る。
- フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを加え、温まったら玉ねぎのみじん切りを炒め、キノコを全部加え強火にして時々混ぜながら炒めていく。
- ③が半量くらいになったら、真ん中をあげ、鮭を置いてキノコをかぶせておく。中火にし、白ワインを加えて蒸をしたら3分蒸す。
- ボールにマヨネーズ、カレー粉、塩、胡椒を入れ軽く混ぜ、生クリームを少しずつ入れよくかき混ぜる。
- グラタン皿に④を入れ⑤のソースをたっぷりかけてオープンで7分焼く。



## リンゴのキャラメリゼ フレンチトースト添え



材料(4人前)

【卵液】	無塩バター ... 30g
卵 ... 3個	グラニュー糖 ... 30g
牛乳 ... 190cc	シナモン ... 少々
グラニュー糖 ... 30g	ブランデー ... 30cc
	メープルシロップ ... 適量
食パン厚切り ... 1枚	ミントの葉
無塩バター ... 少々	
サラダオイル ... 少々	
リンゴ ... 2玉	



作り方

**下準備** 食パンは卵液(卵、牛乳、グラニュー糖)に漬けて一晚冷蔵庫でねかす

- ボールに卵をいれ、よく混ぜ合わせ、グラニュー糖を加えたら、さらに混ぜ牛乳を加えて、よく混ぜる。
- パットに卵液を半量入れ、食パンを置き、上から半量を流しシラップをして冷蔵庫で一晩凍かす。
- リンゴは8等分して種の部分を切り取り、皮ごと1cm角に切る。
- フライパンを中火にかけ、バターを加えて溶かし、強火にしてリンゴを加え時々フライパンを振りながら炒める。砂糖を3回に分けて加えながらリンゴが透き通り、つやが出てきたらシナモン少量、ブランデーを加えフランベする。仕上げにメープルシロップをからめ、火を止める。
- フライパンを中火にかけ、バター、サラダオイルを加え、バターが溶けたら食パンを加え軽く押し弱火にし蓋をして2分、裏返して2分焼く。
- ⑤を皿に盛りつけ、リンゴをたっぷり乗せる。その上にアイスクリームをのせてミントの葉を飾れば完成!



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111ch  
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)