



ケーブルテレビ
JWEI
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



常陸秋そばのガレット



材料

【ガレット生地】	マツシュルーム ... 8個
そば粉 ... 155g	ペビーリーフミックス
塩 ... 小さじ1/2	... 適量
冷水 ... 330cc	
全卵 ... 1個	【ドレッシング】
はちみつ ... 小さじ1	赤ワインビネガー
ローズハム ... 4枚	... 少々
卵 ... 4個	オリーブオイル ... 少々
ピザ用チーズ ... 200g	塩 ... 少々

作り方

- ① ボールにそば粉、塩を加え、全体的に混ぜあわせる。卵を加えて、真ん中から少しずつ混ぜ、はちみつを加え冷水を少しずつ加えながら、よく混ぜる。これを冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ② フライパンを弱火～中火の間にかけておく。オリーブオイルを薄く塗って温まったら生地を流し、フライパンを動かしながら広げていき、焼き色がついたら裏返し、竹串で刺して空気を抜く。
- ③ ②にハム、マツシュルーム(薄切り)、チーズ、卵をのせ、四角に折って蓋をして1分半くらい焼いて皿に盛り付ける。
- ④ ボールにペビーリーフを入れ、赤ワインビネガー、オリーブオイル、塩を加えざっと混ぜ③に添える。



里芋のポタージュ



材料

里芋(皮をむいて蒸したものの) ... 500g
玉ねぎ ... 1/2個
ブイヨン ... 400cc
牛乳 ... 350cc
生クリーム ... 100cc
イタリアンパセリ(みじん切り) ... 少々
オリーブオイル ... 大さじ1
塩、こしょう ... 少々
クルトン ... 少々

作り方

- ① 皮をむいて蒸した里芋は一口大に切る
- ② 玉ねぎは薄くスライスする
- ③ 鍋を中火にかけ、オリーブオイル、玉ねぎを加え少し弱火にしてしんなりするまで炒め、里芋、ブイヨンを加え、強火にして塩2つまみ、沸騰したら火を止め粗熱を取ったらミキサーにかけ十分混ぜる。
- ④ ③を鍋に入れ、牛乳、生クリームを加えたら、ひと煮立ちさせ、塩で味を整える。
- ⑤ 器に入れオリーブオイルをかけこしょう、クルトン、イタリアンパセリをのせて完成。



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ
よしなが
神保 佳永



ご視聴はこちら



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)