



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



## トロトロ白菜の クリームスパゲッティ



材料

白菜	… 1/5	生クリーム	… 300cc
ベーコン	… 40g	スパゲッティ	… 140g
ニンニクみじん切り	… 少々	イタリアンパセリみじん切り	
オリーブオイル	… 大さじ2		
無塩バター	… 20g	塩、こしょう	… 少々
パルメザンチーズ	… 大さじ3		

作り方

- 鍋にお湯を沸かしておく。
- 白菜は芯の部分を切り取り、一口大のサク切りにする。
- フライパンにオリーブオイル・ニンニクを入れ弱火にかけ、ゆっくりと香りをだす。ベーコンを加え、ざっと炒めたら、強火にして白菜を加え、時々上下を返しながら焼き色がつくまで焼く。
- ③を中火にしてから生クリームを加え煮込んで、バターを加え軽く塩をして弱火にする。
- ④を袋表示より1分短く茹でる。  
④のフライパンを中火にし、パスタを加え、汁けがなくなるまで煮込み、味を整え皿に盛りつける。パルメザンチーズ、イタリアンパセリをかけ、黒胡椒とオリーブオイルをかけて完成!



## サツマイモの スイーツフリット



材料

サツマイモ	… 2本
揚げ油	… 適量
シナモンシュガー	… 大さじ2
メイプルシロップ	… 30cc

作り方

- サツマイモは両端をおし、長さを半分に切り、幅1センチのスティック状に切っておく。  
※特に水にさらしたりしない。
- 180℃の油でゆっくりと揚げ、サツマイモがきれいな色になり、泡が小さくなったらバットにあげる。
- ボールに揚げたサツマイモをいれ、シナモンシュガーを加え、全体にまぶしてメイプルシュガーをかけてよく混ぜる。



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



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)