



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



## スペシャル明太子パスタ



### 材料(2人前)

- スパゲッティ ... 160g(1.6mm)
- 刻みのり ... 適量
- レモン ... 適量

### 【ソース】

- 辛子明太子 ... 100g
- 無塩バター ... 40g
- 醤油 ... 小さじ1
- 昆布茶 ... 小さじ1
- レモン汁 ... 大さじ1/2

### 作り方

- 明太子は包丁で薄皮に切り目を入れ、スプーンで皮を広げながら、中身をこすげます。
- 室温に置いておいた無塩バターをボールに入れ、ホモ状に練る。  
①を加えよく混ぜ、醤油、昆布茶、レモン汁を順に加え混ぜ合わせる。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし(塩を入れない)、スパゲッティを袋表示の4割増しまでゆでる。ざるにあげて、湯切りしておく。(このとき、茹で汁を100cc取っておく)
- フライパンに湯切りしたパスタを入れ、茹で汁30ccを加え②のソースを全量加えてからめる。
- ④を中火にかけ、フライパンをあまりながら、茹で汁30ccを加えてからめ、皿に盛る。
- 最後に、レモンのくし切りを添え海苔をのせて完成!



## いちごの熱々グラタン ラム酒風味



### 材料(4人前)

- イチゴ ... 20個
- 卵 ... 1個
- 三温糖 ... 50g
- ラム酒 ... 大さじ1
- カッテージチーズ ... 40g
- 薄力粉 ... 50g
- 牛乳 ... 150ml
- 生クリーム ... 250ml
- 粉糖(トッピング用) ... 適量
- バター ... 適量

### 作り方

- オーブンを180℃に温めておく
- いちごはへたをとリグラタン皿にバターを塗り間隔をあけて並べておく。
- ボールに卵を入れ、泡立て器でときほぐし、三温糖を加えよく混ぜる。  
その後、カッテージチーズ、ふるった小麦粉を2回に分けて加え、ラム酒を加え、牛乳を少しずつ加え混ぜ、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ②に③の卵液を8分目くらいまで流し入れ、オーブンで50分程焼き表面にこんがり焼き色がついたら取り出し、最後に粉糖を振ってミントを飾れば完成!



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



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)