



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、
日田市・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 5



菜の花のチャンプルー



材料(2人前)

豚ばら肉	...	200g
ニンニク(みじん切り)	...	少々
塩、コショウ	...	少々・菜の花 1把
絹ごし豆腐	...	1丁・もやし 1袋
卵	...	2個・ゴマ油 少々
【合わせ調味料】		
酒	...	大さじ2・醤油 小さじ2
みりん	...	小さじ2・塩 少々
中華だしのもと	...	小さじ2
仕上げ用オリーブオイル	...	少々

作り方

- ① 菜の花は半分に切る。
- ② ボールに合わせ調味料の材料を全部入れよく混ぜておく。
- ③ 豚ばら肉は6等分して、塩、コショウを振り、よくもみこむ。
- ④ フライパンを中火にかけ、ゴマ油を加え、刻んだニンニクを入れて炒め、豚肉を加えて強火にして全体が白っぽくなるまで炒める。
- ⑤ ④に菜の花の茎をいれよく炒め、葉の部分を加えてしんなりしたら、根を取ったもやしを加え炒め、豆腐は、ちぎりながら加えて炒める。
- ⑥ ⑤に、合わせ調味料を回し入れ全体をからめたら、溶き卵を材料のまわりに流し入れ、固まってきたら全体を混ぜ塩を少々。皿に盛り仕上げにオリーブオイルを振る。

しらすと新玉ねぎの ペパロンチーノスパゲッティーニ



材料(2人前)

しらす	...	100g
新玉ねぎ	...	1個
ニンニク(みじん切り)	...	1片
鷹の爪	...	1本
オリーブオイル	...	大さじ2
白ワイン	...	40cc
塩、こしょう	...	
万能ねぎ(みじん切り)	...	適量
スパゲッティーニ	...	150g
仕上げ用オリーブオイル	...	

作り方

- ① 新玉ねぎは8等分のくし切りにする
- ② パスタは、1%の塩を加えた沸騰したお湯に、袋表示どりに茹でる。(この時、茹で汁を100cc程とっておく。)
- ③ フライパンにニンニクにみじん切り、鷹の爪を入れて弱中火にかけ、ニンニクがキツネ色になったら玉ねぎを加え中火にし、さっと炒める。
- ④ ③に、しらすの半量を加え強火にして炒め白ワインを加え、アルコール分を飛ばしたら80ccの茹で汁を加え弱火にする。
- ⑤ ④に湯切りしたパスタを加え、よく混ぜたら火を止める。皿に盛り残りのシラスをかけオリーブオイル、こしょうをかけて完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ
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)