



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 5



そら豆のフリット パルミジャーノチーズ風味



作り方

- ① そら豆は、さやかに出して固い部分を取り、竹串で5か所くらい刺しておく。
- ② ボールに卵黄を入れ、冷水、小麦粉の順に加えて軽く混ぜる。他のボールに卵白を入れてしっかり泡立てたら、卵黄のボールに全部加え、さつと混ぜる。
- ③ 油は180℃に温めておく。②の中にそら豆を入れる。一つずつ油の中に落とし、キツネ色になるまで揚げ、バットに取り出してから軽く塩を振る。
- ④ 皿に盛りつけたら、パルメザンチーズをかけ、レモンを添える。コショウ、オリーブオイルをかけた後完成!



材料(2人前)

そら豆(むいた状態) ... 100g
卵 ... 1個
小麦粉 ... 1/2カップ
冷水 ... 60ml
くし切りレモン ... 適量
パルメザンチーズ ... 適量
揚げ油 ... 適量
オリーブオイル ... 適量
塩、コショウ ... 適量

豚バラ肉と大豆の 夏野菜トマト煮込み



作り方

- ① 豚バラは一口大に切り、塩、コショウをかけてよく揉んでおく
- ② オリーブオイル(少し残しておく)を加えたフライパンを中火で温め、豚バラ肉の脂身を下にして並べ、中火〜弱火の間で色よく全体に焼き上げ、煮込み鍋に入れる。
- ③ フライパンに残った油をキッチンペーパーで吸い取り、旨味の残ったフライパンに、残っていたオリーブオイル、みじん切りにした にんにくを加えて弱火にかけ、香りを立たせる。
- ④ ③に玉ねぎを加え中火にしてピーマン、ズッキーニを加え、1分ほどさらに炒め火を止めてから②に入れる。
- ⑤ 別のフライパンに白ワインを加え強火にし、旨味をこそげとるようにしながらアルコール分を飛ばし、水を加えて沸騰させ②に入れる。
- ⑥ 大豆水煮、トマトホール缶、砂糖を②に加えて中火にかけ、塩を2つまみ加えて20分程煮込む。
- ⑦ 皿に盛りつけ、仕上げのオリーブオイル、イタリアンパセリをかけた後完成!

材料(2人前)

豚バラ肉(塊) ... 300g
トマトホール缶(裏ごし) ... 400g
玉ねぎ(みじん切り) ... 100g
ピーマン(みじん切り) ... 40g
ズッキーニ(1cmの角切り) ... 1本
オリーブオイル ... 大さじ2
イタリアンパセリ(みじん切り) ... 少々
塩、コショウ ... 適量
大豆水煮 ... 100g
にんにく ... 1/2片
白ワイン ... 50cc
水 ... 50cc
砂糖 ... 大さじ1.5
仕上げのオリーブオイル ... 少々



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)