



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



カボチャのサブレ



材料(約20枚)

カボチャのペースト	… 125g
カボチャの種(食塩不使用)	… 大さじ1
無塩バター(室温に戻す)	
…	75g
粉糖	… 33g
薄力粉	… 165g
アーモンドパウダー	… 23g
仕上げ用粉糖	… 少々

作り方

- ① カボチャは皮をむいた後に種を取り、蒸してから裏ごしをして冷ましておく。
- ② カボチャの種は荒みじん切りにする。
- ③ 室温に戻したバターをボールに入れ、ゴムベラでボールド状(柔らかいクリーム状)になるまで混ぜる。その後、粉糖を加えてさらに混ぜてから、アーモンドパウダー、カボチャのペーストの順に加えながらよく混ぜ、カボチャの種を加える。
- ④ ③にふるった粉を3回に分けて加えてからさっくりと混ぜ、最後にまとめるように混ぜていく。
- ⑤ テップを広げ生地を小分けにしながら細長く並べ、直径4センチくらいの棒状にまとめる。生地を最低3〜7時間寝かせる。一晩寝かせるのがベスト。
- ⑥ オープンを170℃に温め、生地を5mm幅に切ってオープンシートを敷いた天板に並べて20〜30分焼く。
- ⑦ 冷めたら皿に並べ、粉糖を振って完成!

焼き鯛と焼きパプリカのスパゲッティーニ



材料(2人前)

スパゲッティーニ	… 140g
鯛	… 3尾 ニンニク… 1片
赤パプリカ	… 1個 塩 … 少々
焼き用オリーブオイル	… 少々
鷹の爪	… 1本
オリーブオイル	… 30cc
白ワイン	… 30cc
ティル(ハーブ)	… 適量
レモンの皮	… 少々

作り方

- ① 鯛は3枚におろし、骨を抜き両面に軽く塩をふって、オリーブオイル少々を絡ませる。
- ② パプリカは、筋に切り目を入れて4等分にする。
- ③ グリルの網に鯛と残ったマリネの液に漬したパプリカを並べ、一緒に焼き色がつくまで焼いていく。
- ④ パプリカは1センチ幅に切る。
- ⑤ フライパンにみじん切りにしたニンニクと種を取った鷹の爪を入れ、オリーブオイルを加えて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。フライパンに鯛を加えてよくしながら炒め、パプリカを加えてから、強火にする。白ワインを加え煮詰まったら弱火にし、90ccの茹で汁を加えて混ぜる。
- ⑥ 沸騰したお湯に1%の塩を加える。袋表示通りに茹でた後、50ccの茹で汁を取ってざるにあげる。
- ⑦ ⑤のフライパンにパスタを入れて中火にし、25ccの茹で汁を加える。その後、オリーブオイル、ティルをちぎって加える。塩を少々ふりかけ、強火でフライパンをあおり盛り付ける。レモンの皮をふりかけ、オリーブオイル、ティルをのせて完成!



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



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・祝日も営業(年末年始を除く)