



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



ミニトマトと揚げ茄子の
冷製フェデリーニ



作り方

- ①盛りつけ用の皿は冷やしておく。
- ②茄子は、へたを切り落とじて縦半分に切る。その後、乱切りにして180℃の油で素揚げする。
- ③ミニトマトは縦半分に切る。
- ④水が入ったボウルを用意する。その上に別のボウルをのせて、ミニトマト、ニンニク、オリーブオイル、塩を少々加え、使い捨て手袋で揉みながらつぶしていく。②を加えてよく混ぜたあと、タバスコを少々入れ、バジルの葉をちぎって加える。
- ⑤沸騰したお湯に1%の塩を入れ、フェデリーニを袋表示どおりに茹でる。茹で上がった後、ざるにあげ冷水でよく冷やす。その後、ざるに取り手で押しながら水気を切る。
- ⑥④に⑤を加えてよく混ぜ、塩で味を整えたあと皿に盛る。最後にモッツアレラチーズをちぎって入れ、バジルの葉をのせ、オリーブオイルとコショウをかけて完成!

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!!

茨城県日田市出身

じんぼ
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう

SEASON 5



チキンソテー
オクラのネバネバソース



作り方

- ①鶏肉は、固い部分を切り取り、軽く包丁でたたく。その後、半分に切って両面に塩、コショウをふる。
- ②フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを加え温まったら鶏肉の皮面から焼く。弱火にしてゆっくり香ばしく焼き、裏返してさらに焼く。(全体で約15分)。
- ③オクラは茎を少々取り、ヘタを斜めに切り取る。1本ずつ塩をすりこみ、沸騰したお湯で1分ほど茹でる。その後、冷水で冷やし、ざるにあげる。
- ④大葉は、茎を取ったあと、半分に切ってから千切りにする。
- ⑤③を薄切にしたあと、みじん切りにしてボウルに入れる。空気を含ませるように混ぜたあと、大葉を加えてさらに混ぜる。薄口醤油、みりん、わさび、オリーブオイルを順に加えて混ぜ、最後に米酢を入れて混ぜる。
- ⑥皿に鶏肉を盛りつけたあと、ソースをたっぷりとのせる。最後にオリーブオイル、コショウをふりかけて完成!

材料(2人前)

- | | | | |
|-------------|----------|---------|--------|
| 鶏もも肉 | … 300g | オリーブオイル | … 少々 |
| 塩、コショウ | … 少々 | … 大さじ | |
| 《ソース》 | | | |
| オクラ | … 8本 | 大葉 | … 4枚 |
| 塩 | … 少々 | 米酢 | … 小さじ2 |
| みりん | … 大さじ1/2 | | |
| 薄口醤油 | … 大さじ1 | | |
| オリーブオイル | … 少々 | | |
| わさび(チューブの物) | … 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～

ジェイウェイ
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日田市幸町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)