



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



蓮根ハンバーグ



材料(2人前)		
蓮根	… 1本	《ソース》
蓮根(すりおろし)	… 100g	ポン酢 … 大さじ2
合いびき肉	… 400g	酒 … 大さじ1
長ネギ	… 30g	みりん … 大さじ1
生姜(すりおろし)	… 少々	醤油 … 大さじ1/2
		砂糖 … 小さじ1
シュレッドチーズ	… 20g	無塩バター
大葉	… 6枚分	水溶き片栗粉
塩、コショウ	… 少々	
オリーブオイル	… 大さじ2	

作り方

- 蓮根の皮をむき、厚さ5mmにスライスしたものを12枚用意する。
- ボールに肉、すりおろした蓮根を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。そのあと、生姜(すりおろし)、長ネギ(みじん切り)を加え、さらによく混ぜる。塩を二つまみ、コショウを二つまみ加え、さらに混ぜる。
- ②を6等分したあと、平たくしてチーズをのせ包んだら、レンコン(2枚)で挟む。
- 次にソース作り。ボールに片栗粉以外の調味料を入れ、よく混ぜる。
- フライパンを強火で温め、オリーブオイルを加えてハンバーグをのせたら中火にする。蓮根に焼く色がつけいたら裏返して、蓋をきつて弱火で5分焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き取る。
- ⑤に④のソースをかけ、中火にしてクシをかねながら煮る。さらに蓋をして1分煮る。そのあとバターを加えたら火を止める。水溶き片栗粉を加えたら火をつけて、とろみがついたら火を止める。
- 皿に盛りつけソースをかけたら、最後に大葉、オリーブオイルをかけて完成!

ごぼうとツナのトマトソーススパゲッティーニ



材料(2人前)	
スパゲッティーニ	… 150g
ごぼう	… 1/2本
ツナ缶	… 140g
ニンニク(みじん切り)	… 1/2片
オリーブオイル	… 大さじ1
鷹の爪	… 1/2本
トマトホール缶 (裏ごししたもの)	… 300g
白ワイン	… 30cc
塩、コショウ	… 少々
万能ネギ	… 少々

作り方

- ごぼうは、洗ってささがきにして酢水につける。
- フライパンにニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れ弱火にかける。香りがしてきたら、水気を切ったごぼうを加え、ゆっくり煮通るまで中火で炒める。
- ②にツナ缶を汁ごと入れてよく炒める。白ワインを加えアルコール分を飛ばしたら、トマトホール缶を加え弱火で煮込む。
- 沸騰したお湯に塩を二つまみ入れ、パスタを7分中であたらざるにあげる。
- ③にパスタを加え、中火にしてフライパンをあおりながら混ぜたら火を止める。皿に盛りつけ、万能ネギ、オリーブオイルをかけて完成!



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・祝も営業(年末年始を除く)