



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



ブロッコリーと豆腐の 温サラダ



材料(2人前)

ブロッコリー	...	1房
白みそ	...	大さじ1
絹ごし豆腐	...	1/4丁
オリーブオイル	...	大さじ1
塩、コショウ	...	少々
柚子の皮 (すりおろし)	...	少々



作り方

- ① ブロッコリーは、茎を切り取り小房に分ける。
- ② 絹ごし豆腐はペーパータオルで包み、重石をして水切りしておく。
- ③ ボールに白みそを入れオリーブオイル、塩一つまみ、コショウを少々加えて②をつぶしながら混ぜる。
- ④ 鍋にお湯を沸かし多めの塩を加えてから①を2〜3分、柔らかくなるまでゆでる。そのあと、ざるにあげ湯切りしたら③に入れ、つぶしながら混ぜていく。
- ⑤ 皿に盛りつけたあと、すりおろした柚子の皮をふりかけオリーブオイルをかけたら完成!



3種のチーズと 干し芋のペンネ



材料(2人前)

ゴルゴンゾーラチーズ	...	50g
パルミジャーノチーズ	...	30g
モッツアレラチーズ	...	20g
無塩バター	...	10g
パルミジャーノチーズ(仕上げ用)	...	少々
塩、コショウ	...	少々
生クリーム(動物性脂肪)	...	300cc
ペンネ	...	80g
オリーブオイル	...	少々
干し芋(紅はるか)	...	50g

作り方

- ① 干し芋をペンネと同じ大きさ(棒状)に切る。
- ② モッツアレラチーズを1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし0.5%の塩を加える。そのあとペンネを入れて、袋に記載してある、ゆで時間より1分短くゆでたら、ざるにあける。
- ④ フライパンに生クリームを入れて中火にかける。そのあと、ゴルゴンゾーラチーズを加えて溶かし、パルミジャーノチーズ、無塩バターを加える。沸騰したら弱火にして干し芋を加えて煮ていく。
- ⑤ ④にゆでたペンネを入れ、とろみが出たらモッツアレラチーズを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑥ 皿に盛りつけ、パルミジャーノチーズ(仕上げ用)、コショウを振りかけ、オリーブオイルをかけて完成! (イタリアンパセリがあれば、粗くみじん切りのものをのせる)



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)