



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



たっぷり白菜餡かけ
白身魚のソテー



材料(2人前)

白身魚(タラ) ...	2切れ	白菜 ...	1/5株
生姜すりおろし ...	少々	あさり ...	200g
塩、コショウ ...	少々	サラダ油 ...	少々
無塩バター ...	5g	小麦粉 ...	少々
オリーブオイル ...	大さじ1		
【 餡 】			
中華スープ ...	200ml	酒 ...	大さじ1
オイスターソース ...	大さじ1	醤油 ...	小さじ2
水溶き片栗粉 ...	少々	ごま油 ...	小さじ1

作り方

- ① 白菜の芯を取り、縦半分に切ってから2~3cm幅に切る。
- ② タラは皮と骨を取り、両面に塩、コショウをして小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイル、バターを入れたら中火にかけ、タラの皮目から焼き始める。そのあと弱火にして両面を5分程焼いたら取り出す。
- ④ ③のフライパンを弱火にかけ、サラダ油、生姜のすりおろしを入れる。そのあと、白菜を入れて強火でよく炒めながらアサリを加える。目の口が開いたら日本酒、醤油、オイスターソース、中華スープを加えてひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をかける。
- ⑤ 皿にタラを盛り付けたあと、④の餡をたっぷりとかけ、最後にコショウをふりかけて完成!



焼きネギとサバ缶の
ペペロンチーノスパゲッティ



材料(2人前)

スパゲッティ ...	140g
鯖缶(190g) ...	1缶
長ネギ ...	1本
ニンニク(みじん切) ...	1/2片
鷹の爪 ...	1/2本
オリーブオイル ...	大さじ2
塩、コショウ ...	少々
白ワイン ...	40cc
万能ねぎ(刻んだもの) ...	大さじ2杯分

作り方

- ① 鯖缶の汁を切って骨を取り除く。
- ② 長ネギの青い部分を切りおとし、白い部分を1センチ幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンを中火と弱火の間で温めたら長ネギを加え、両面に焼き色を付ける。
- ④ 鍋を用意し、お湯を沸騰させたら塩を加えて(バスカを袋の表示時間通り)に茹でる。
- ⑤ ③を弱火にして、オリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を加え、香りがしてきたら鯖缶を入れて軽く混ぜる。白ワインを加えたら強火にしてアルコール分を飛ばす。そのあと、バスカの茹で汁90ccを加えたら弱火にする。
- ⑥ ⑤を中火にしてバスカを入れたらオリーブオイルを加える。
- ⑦ 皿に盛り付けたあと、万能ねぎをのせてオリーブオイルをかけたら、最後にコショウをふりかけて完成!



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

インターネット
ネット

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)