



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



ワタリガニとほうれん草の  
トマトソーススパゲッティ



材料(2人前)

|                 |     |      |
|-----------------|-----|------|
| ワタリガニ           | ... | 1杯   |
| ほうれん草           | ... | 1/2把 |
| ニンニク(みじん切り)     | ... | 1/2片 |
| 鷹の爪             | ... | 1/2本 |
| よくつぶしたトマトホール    | ... | 300g |
| オリーブオイル         | ... | 30cc |
| アサリ             | ... | 15粒  |
| 白ワイン            | ... | 50cc |
| スパゲッティ          | ... | 130g |
| イタリアンパセリ(みじん切り) | ... | 少々   |
| 塩               | ... | 少々   |

作り方

- ワタリガニのはかまを取り甲羅を取り外したら、背ワタを取って半分に切る。
- ほうれん草は軸を取り3等分にす。
- フライパンにニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れ中火にかける。カニの足を加え赤くなり始めたら、弱火にして木べらでつぶしながらカニ全体が赤くなるまで炒める。
- ②にアサリ、白ワインを加えたら中火にする。アサリの口が開いたら、イタリアンパセリ、トマトホールを加えてよく混ぜたら鷹の爪を取り出す。
- 沸騰したお湯に塩を二つまみ加え、バスケットに記載してある、ゆで時間より2分短くゆでる。ゆであがり3分前に甲羅、1分前にほうれん草を入れたあと、ゆで汁50ccを取ってざるにあげる。
- ④にバスケットを加えソースを絡めたら軽く塩をふる。そのあと、ゆで汁を大さじ1加えてオリーブオイル(分量外)をかけて混ぜる。
- 皿にカニの足を盛り付けただあとアサリ、白ワインをのせる。最後に甲羅を飾り付けオリーブオイル(分量外)をかけた後完成!

イチゴのマチエドニア  
バニラアイス添え



材料(2人前)

|           |     |      |
|-----------|-----|------|
| イチゴ       | ... | 16粒  |
| レモン汁      | ... | 1個分  |
| グラニュー糖    | ... | 大さじ1 |
| ミントの葉     | ... | 5枚   |
| イチゴジャム    | ... | 大さじ1 |
| オリーブオイル   | ... | 小さじ1 |
| 市販バニラアイス  | ... | 2玉   |
| 飾り用ミント 粉糖 | ... | 少々   |
| 【飾りの餡細工】  |     |      |
| グラニュー糖    | ... | 100g |

作り方

- イチゴのへたを取り縦半分に切る。
- ミントの葉を千切りにする。
- ボウルにグラニュー糖、イチゴジャム、レモン汁を入れよく混ぜる。オリーブオイルを加えてさらに混ぜる。そのあと、イチゴ、ミントの葉を入れて混ぜたら10分程漬けておく。
- 鍋にグラニュー糖を入れ中火にかけ溶け始めたら弱火にする。全体が溶けたら泡立て器で混ぜ、ほどよく色がついたら火を止める。さらによく混ぜ、そのあと濡れ布巾の上で少し冷ます。
- バットと菜箸を用意し菜箸を高く持って餡をちらし、取り外して丸く整える。
- 皿にマチエドニアをたっぷりのせたらアイスをのせる。最後にミント、餡細工をのせたら粉糖をふりかけて完成!



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

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)