



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 **イタリヤ料理** 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 6



タケノコと魚類のアクアパッツァ仕立て

作り方

- 1 タケノコ(アク抜き水煮)を縦4等分に切る。
- 2 トマトはヘタを取り、横半分に切る。
- 3 白身魚の両面に塩・黒コショウを振る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ温めたら、白身魚の皮目を下にして中火で焼く。時々フライ返しで白身魚を押さえ、皮目をしっかり焼いて香ばしさを出す。
- 5 タケノコを入れて軽く焼き色がつくまで焼いたら、タケノコと白身魚を裏返し、ニンニク(みじん切り)を加えて弱火で炒める。
- 6 アサリを入れたら中火にして、白ワインを加えて蓋をする。
- 7 30秒たったら蓋をあけ、ケイパー、黒オリーブ、ミニトマト、水、塩を加え、強火で約10分煮込む。
- 8 皿に盛りつけ、イタリアンパセリ(みじん切り)とオリーブオイル(分量外)をかけて完成!



材料【2人前】

タケノコ	… 1/2個	イタリアンパセリ	… 少々
白身魚	… 2枚	白ワイン	… 50cc
アサリ	… 10個	水	… 400cc
ニンニク	… 1/2片	塩	… 少々
ケイパー	… 10粒	黒コショウ	… 少々
黒オリーブ	… 8粒	オリーブオイル	… 大さじ2
ミニトマト	… 8個		



HATAKE CAFE
総料理長

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

地域情報番組

「コミュニティワイド」で
絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~18:00~23:00~他

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)