

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 6



ケーブルテレビ
JWEI
JWAYでオンエア!



材料【2人前】

ズッキーニ	...	1本	レモンの皮	...	少々
ニンニク	...	1片	スパゲッティ	...	140g
鷹の爪	...	1/2本	黒コショウ	...	少々
オリーブオイル	大さじ1杯		塩	...	少々
スモークサーモン	80g		仕上げ用オリーブオイル	少々	
白ワイン	...	40cc	イタリアンパセリ(みじん切り)	少々	



ズッキーニとスモークサーモンのスパゲッティ

作り方

- ズッキーニのヘタを切り落とし、縦半分に分けてから5mm幅に斜めに切ります。
- サーモンは3等分に切ります。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて弱火にかけ、ゆっくり炒めます。香りが出たら、スモークサーモンを加えてサッと炒め、色が変わったらいワインを加えて軽く煮詰めます。
- 沸騰したお湯に塩を二つまみ入れ、スパゲッティを茹でます。茹で上げ2分前に①を加えサッと茹でます。
- ③に茹で汁50ccを加え、サーモンをほくします。
- フライパンに④を入れ混ぜ合わせます。
- 皿に盛ったら、レモンの皮を削り、イタリアンパセリを散らして、黒コショウを振り、仕上げ用オリーブオイルをかけて完成!



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)