

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 6



HATAKE CAFE
総料理長

じんぼ よしなが

神保 佳永



たっぷりキノコとツナの トマトソーススパゲッティ



作り方

- 1 椎茸は軸を取り、5mm幅に切ります。エリンギは軸の下から手でさきます。キノコ類(A)をボウルに入れ、手で全体を揉みほぐすように軽く混ぜます。
- 2 フライパンをしっかり温め、①を入れて強火で水分が出るまでしっかり乾煎りします。オリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を加え弱火で炒めます。ツナ、白ワインを加えたら強火で煮詰めてアルコールを飛ばします。トマトホールを加え、弱火で煮詰めます。
- 3 スパゲッティを茹でたら②に加え、混ぜ合わせます。塩・コショウで味を調え、皿に盛ります。
- 4 パルメザンチーズ、オリーブオイルをかけ、イタリアンパセリ(みじん切り)を散らしたら完成!



材料【2人前】

椎茸	...	2個	オリーブオイル	...	大さじ1杯半
(A) エリンギ	...	1本	白ワイン	...	20cc
しめじ	...	1/2パック	トマトホール	...	150g
舞茸	...	1/2パック	スパゲッティ	...	120g
ニンニク(みじん切り)	...	塩	少々
...	...	1片分	コショウ	...	少々
ツナ	...	80g	パルメザンチーズ	...	適量
鷹の爪	...	1/2本	イタリアンパセリ	...	少々

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)

ご視聴はこちら



YouTube

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