

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

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 8



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



材料(2人分)

シジミ	… 250g	鷹の爪	… 1本
筍(水煮)	… 200g	塩	… 少々
白ワイン	… 50cc	黒コショウ	… 少々
スパゲッティ	… 140g	オリーブオイル	… 大さじ3
ニンニク	… 2片	万能ネギ	… 適量



シジミと筍の ガーリックスパゲッティ



作り方

- 1 筍は1.5cm幅のくし型切りにする。ニンニクはつぶし、鷹の爪は種をとりのぞく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかける。ニンニクの香ばしい香りが出てきたら、弱火にしてきつね色になるまで2分半から3分炒める。
- 3 鷹の爪と筍を入れて中火で炒め、シジミと白ワインを加えてフタをする。1分間強火にしたら中火におとす。
- 4 スパゲッティを固めに茹で、③のフライパンに入れて中火で混ぜ合わせる。塩・黒コショウで味をととのえる。
- 5 器に盛り付け、刻んだ万能ネギとオリーブオイルを回しかけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube

ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



ケーブルテレビ ジェイウェイ 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)