

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)

スパゲッティ	140g	オリーブオイル	大さじ1	1/2
ツナ缶	1缶	アンチョビファイル	1本	1本
水菜	2株	塩	少々	
ニンニク	1片	黒コショウ	少々	
鷹の爪	1/2本			



### 水菜とツナの ペペロンチーノスパゲッティ

作り方

- 1 水菜は、軸と葉に切り分け4等分に切る。  
ニンニクは芯を取り除き、包丁でつぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて弱めの中火にかけ、ニンニクが炒まったら弱火にして鷹の爪を加える。
- 3 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を入れてパスタを袋に記載されている時間通りに茹でる。
- 4 ニンニクがキツネ色になったらアンチョビファイルと水菜の軸を加え、中火でじっくり炒める。
- 5 水菜の軸がしんなりしたら、鷹の爪を取り除き、ツナ缶とパスタの茹で汁80cc(分量外)を加える。茹でたパスタを入れてよく絡める。
- 6 パスタを皿に盛り付け、水菜の葉をのせてオリーブオイルと黒コショウをふりかけたら完成!



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 **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)