



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、
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 10



材料(2人前)

スパゲッティ	150g	鷹の爪	1/2本
シラス	60g	イタリアンパセリ	少々
ズッキーニ	1本	オリーブオイル	大さじ2
レモン	1/3個	塩	少々
ニンニク	1片		



シラスとズッキーニの
ペペロンチーノ



作り方

- ズッキーニは、ヘタを切り落として5mm幅の半月切りにする。
- 沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲッティをパッケージの表示時間より約1分短めに茹でる。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れ、ニンニクがキツネ色になるまで炒める。
- ズッキーニ、シラス、レモンとイタリアンパセリ半量を加えて混ぜ合わせたら、茹でたスパゲッティとゆで汁を加え、中火で全体を絡める。
- 仕上げに、塩、イタリアンパセリ、オリーブオイルを加えて軽く混ぜ合わせたら完成!



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



テレビ

JWAY 11chで
絶賛放送中!!



インターネット

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)