

JWAY 「神保シェフと茨城をたべよう」 第1回放送レシピ



焼き春キャベツのクリーム煮 ペンネ和え(2人前)

- 材料 春キャベツ 1/3個
生クリーム(動物性脂肪分36~37%) 150cc
EX オリーブオイル 小さじ3杯
無塩バター 3g
塩・黒胡椒 少々
ペンネ 120g
パルメザンチーズ 適量



作り方

- 1、鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩を程よい塩加減になるように(海水より薄く)加え、ペンネを茹でる。茹で時間はペンネの標準茹で時間より1分短くする。
- 2、春キャベツの固い芯があれば取り除き、正方形になるようにザクザク切り、ボールに移して流水で洗い、ザルに上げ水気をきる。
- 3、18cmのテフロンフライパンをよく熱し、油を引かずに春キャベツを強火で炒める。
- 4、春キャベツの水気が飛び香りが出てきたら中火にし、オリーブオイルを回し入れ、色が変わってしんなりしてきたら塩2つまみ加え、さらに香りがするまで弱めの中火でじっくり炒め春キャベツの甘みを引き出し、生クリーム、無塩バターを加え弱火にする。
- 5、ボールの中にザルをセットし、茹で上がったペンネをあげ、ゆで汁はとっておく。
- 6、茹で上がったペンネを4に加え中火で煮込み、よくなじんだらパルメザンチーズを加え、塩・黒胡椒で味をととのえる。
- 7、器に盛り付け、仕上げに残りのパルメザンチーズとオリーブオイルを回しかける。

久慈浜しらすのイタリア風オムレツ(2人前)

材料 釜上げしらす 80g
奥久慈 卵3個
新玉ねぎ 1/4個
イタリアンパセリ 少々
パルメザンチーズ 大さじ1杯
生クリーム(動物性脂肪分45%) 30cc
塩・黒胡椒 少々
EX オリーブオイル 小さじ3杯
無塩バター 2g



(トマトソース)カットトマトホール缶 150g
新玉ねぎのみじん切り 大さじ1杯
EX オリーブオイル 大さじ1杯
塩 少々

作り方

- 1、トマトソース用の新玉ねぎはみじん切りにし、鍋にオリーブオイル大さじ1杯を引いて弱火で炒める。ジュューという音がシューという音に変わって来たら、カットトマトホール缶を加え、中火にする。塩を一つまみ加え、沸騰したら弱火にする。
- 2、残りの新玉ねぎは繊維にそって薄切りにしておく。
- 3、オムレツのタネを作る。ボールに奥久慈卵を割り入れ、ホイッパーで軽く混ぜ、生クリーム、オリーブオイル小さじ3杯、パルメザンチーズ、塩一つまみ、釜上げしらすを全部加え、ゴムベラに切り替えて切るように良く混ぜる。
- 4、小さめのフライパンを熱し、オリーブオイル、無塩バターを引いて、2の新玉ねぎを軽く炒め3を流し入れる。中強火で空気を含ませるように、フライパンを揺すりながら木ベラで混ぜ、蓋をして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- 5、お皿に4のオムレツを盛り付け、1のトマトソースをかけ、イタリアンパセリの葉の部分を持ち上げて添える。