



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



スイカのカスパチョ



作り方

ポイント 盛りつけ用の器は冷やしおく。

- ① 鍋にお湯を沸かし、へたをくり抜いたトマトを10秒ほどくぐらせ冷水に取り皮をむく。
- ② バイナップルは汁けを切りざく切りにする。
- ③ スイカは種を全部取りざく切りにする。
- ④ トマト、バイナップル、スイカをボールに入れフォークで潰してよく混ぜる。塩二つまみ、胡椒1つまみ、オリーブオイルを混ぜミキサーに入れ1分。ボールに移し氷水を張ったボールに乗せよく冷やし塩をつつまみ。
- ⑤ よく冷やした器に入れ、塩、胡椒、オリーブオイルをかけバジルの葉をのせて完成。
冷たくしたパスタ、固めに茹でたそうめんを和えても美味しい!

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 3

カボチャの クリームペンネ



作り方

- ① カボチャは耐熱皿に入れ軽く水を振りふんわりラップをして600Wで約4分、皮ごとフォークで潰す。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ塩を加え、ペンネを袋表示通りに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、とりひき肉を入れ、中火にかけとり肉がポロポロになるまでじっくり炒め強火にしてワインを加えアルコール分を飛ばし、中火にして生クリーム、潰したカボチャ、茹で汁100ccを様子を見ながら加えて混ぜる。
- ④ 茹であがったペンネをざるにあけ3のフライパンに入れよく絡め、塩で味を整える。ソースが固ければ茹で汁を少しずつ加えてのぼす。器に盛り胡椒、オリーブオイル、パルメザンチーズをふって完成。



HATAKE 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



You Tube
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
**ひたちJチャンネルで
絶賛放送中!!**

- 毎月16日～末日放送(更新月1回)
- 毎日10:00～17:30～
- その他 月～金 13:00～も放送

ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
フリーコール **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)