



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



ほうれん草の クリームペンネ



材料(2人前)

ペンネ	...	100g
ほうれん草	...	1わ
スモークサーモン	...	100g
生クリーム	...	3/4カップ
粉チーズ(ノルメザン)	...	大さじ1
にんにく みじん切り	...	1片
白ワイン	...	大さじ2
オリーブオイル	...	大さじ2
バター	...	10g
コショウ	...	少々

作り方

- ほうれん草は葉をはがすように茎から取り外し、茎は3cmくらいに切っておく。
- 沸騰したお湯に1%の塩を入れペンネを茹でる。茹であがる2〜3分前に茎を入れゆで汁100ccをいれ煮ておく。
- フライパンに大さじ1のオリーブオイル、にんにくのみじん切りを加え中火にかける。にんにくの香がついてきたら、スモークサーモンを入れて炒める。サーモンの色が変わってきたら、強火にし、白ワインを加えてアルコール飛ばす。
- 弱火にし、ゆで汁50ccを加え、サーモンをほくしながら生クリームを加える。中火にしてバターを加えて混ぜ合せ、弱火に落とす。(ソースは完成!)
- ④のフライパンにペンネを加え中火にし、ほうれん草の葉を小さくちぎりながら加え、混ぜたら残りのゆで汁を加え、塩、コショウ、粉チーズを絡める。
- 皿に盛りつけ、粉チーズ(ノルメザン)をたっぷり振りかけ、オリーブオイル(大さじ1)を回しかけたら完成!



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

イカ墨のリゾット



材料(2人前)

生米	...	1カップ	イカ墨(1杯分)	...	大さじ1
玉ねぎ みじん切り	...	大さじ1	※足りないときは市販の		
オリーブオイル	...	大さじ1	ペーストを混ぜる		
白ワイン	...	50cc	トマトホール	...	80g
塩	...	少々	お湯	...	約1ℓ
あざり	...	100g	※適量を様子見で加える		
にんにく みじん切り	...	極小	イタリアンパセリ		
オリーブオイル	...	大さじ1	みじん切り	...	少々
イカ	...	1杯	ミニトマト	...	2個

作り方

- ポイント** ★米は熱くなるまで炒めること。★粒が出るのであまり混ぜない。
- イカは皮を剥いて開き、表に左右から斜めに包丁を入れておく。縦半分に切り、幅5ミリの細切りにし、ケツは2〜3本ごとに切り分けておく。
 - 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎのみじん切りを中火で炒める。玉ねぎが透明になったら、米を加えて、全体にオイルをなじませ熱くなるまで炒めて、塩を一つまみ加える。
 - ②の鍋におよそ180cc(レードル3杯)のお湯を加え、煮てゆく。水分が無くなったらしづつお湯を加えて煮ておく。
 - フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ中火にかける。あざり、イカ、白ワインを加え煮し、弱火にかける。あざりの口が開いたらトマトホールを加え、火を止め、あざりの身を外しておく。
 - ④の鍋にフライパンの中身を加えて混ぜ、塩2つまみ、イカ墨を加えて混ぜる。
 - 火を止め皿に盛りトマト(へたをとり4等分にし、さらに2つに切る)をかざりで散らす。オリーブオイル、イタリアンパセリをかけて完成。



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ
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

ジェイウェイ
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)