



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、  
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



## 茨城レンコンの イタリアン磯辺焼き



材料(2人前4つ)

|           |     |                |                 |
|-----------|-----|----------------|-----------------|
| レンコン      | ... | スライスを8枚(厚さ5mm) |                 |
| 豚しこ肉      | ... | 60g            |                 |
| 醤油        | ... | 少々             |                 |
| モッツアレラチーズ | ... | 80g            |                 |
| ルッコラ      | ... | 40g            |                 |
| 板焼海苔      | ... | 1枚(4等分)        |                 |
| オリーブオイル   | ... | 大さじ2           |                 |
| 小麦粉       | ... | 少々             | 大葉(シソの葉) ... 4枚 |
| 塩、コショウ    | ... | 少々             |                 |

作り方

- ① ボールに豚しこ肉を入れ、スプーンで押しつぶしながら混ぜる。塩、コショウを加えてさらに混ぜる。
- ② モッツアレラチーズは好みの厚さに切る。
- ③ スライスした1枚のレンコンの上に、①のひき肉をのせ平らにする。その上にモッツアレラチーズ、①のひき肉、大葉、①のひき肉、レンコンの順に重ねていく。最後に少し押し付け、両面に小麦粉をしっかりと付けあわす。
- ④ フライパンを中火で温めオリーブオイルを加え、③のレンコンを軽く押しながらかく、焼き色が付いたら裏返して同様に焼く。焼き色が付いたら弱火にし、醤油を加え、フライパンをゆすりまんべんなく絡める。醤油のいい香りがしたら火を止める。
- ⑤ 盛り付けは、海苔の上にルッコラ(根を取って半分にちぎっておく)、④で焼いたレンコンの順にのせて盛りたら完成!



## 中里リンゴの オープン焼き



材料(2人前)

|                  |     |      |
|------------------|-----|------|
| リンゴ(番組では「ふじ」を使用) | ... | 2個   |
| シナモンパウダー         | ... | 少々   |
| <カラメルソース>        |     |      |
| 無塩バター            | ... | 10g  |
| グラニュー糖           | ... | 大さじ2 |
| 水                | ... | 大さじ2 |
| <アーモンドクリーム生地>    |     |      |
| アーモンドパウダー        | ... | 75g  |
| 無塩バター            | ... | 75g  |
| 全卵               | ... | 75g  |
| 粉砂糖              | ... | 75g  |

作り方

- ① 「アーモンドクリーム作り」  
ボールに常温に戻したバターを入れ、ゴムべらでボート状にし、粉糖を加えて、泡立て器で全体が均一に白っぽくなるまで混ぜる。さらに、卵(半量)を加えて混ぜ、アーモンドパウダー(半量)、残りの卵(半量)、残りのアーモンドパウダー(半量)と2度に分量を分けて順に混ぜていく。最後にラップをかけて冷蔵庫で2時間ほど休ませておく。
- ② 「リンゴとアーモンドクリームを合わせる」  
①リンゴの芯は、「芯抜き」で下まで貫通させながら取り除き、両側から穴をあける。アーモンドクリームを絞り袋に入れて少し常温に置いておく。リンゴの芯部分にアーモンドクリームを両側からたっぷり詰め、さらに芯部分にはこもりと乗せる。  
② オープンシートをのせた天板に、①のリンゴをのせ、200℃のオーブンで約1時間、様子を見ながら焼いていく。
- ③ 「カラメルソース作り」  
① 鍋にバター一匙を加え、中火で温める。鍋を振りながら砂糖が溶けて煙が出たら弱火にし、徐々に水を加えてシナモン色になったら、水を少しずつ加えて混ぜる。最後にバターを加えて混ぜ、火を止める。  
② 焼いたリンゴを皿にのせ、①のキャラメルソースをかけて完成!



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

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)