



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



かぶ
蕪と生ハムのレモンサラダ



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 5



材料(2人前)

蕪	...	3個
蕪の葉	...	3個分
生ハム	...	30g
レモン	...	1/2個
オリーブオイル	...	大さじ2
米酢	...	大さじ1
塩、こしょう	...	適量
パルメザンチーズ	...	適量

作り方

- 1個の蕪は皮ごと半分に切りさらに4等分のくし切りにする。
- フライパンを中火にかけ温まったら蕪の皮を下にして並べ焼き色がついたら返して全体が焼けたら火を止め余熱で火を通す。
- 2個の蕪は葉を切り落としスライサーでスライスしボールに入れておく。
- レモンは半月に切り薄くスライスして種を取り、生ハムは細い短冊切り、蕪の葉は5〜6cm長さに切って3に加え、焼いた蕪ものせる。
- 野菜の上に塩、こしょう、米酢、オリーブオイル、パルメザンチーズを加えよく混ぜたら皿に盛りつけ仕上げにパルメザンチーズ、こしょうをふりかける。

焼き筍と木の芽の 冷製
ジェノベーゼ カペッリーニ



材料(2人前)

カペッリーニ	...	100g
茹でた筍	...	200g
木の芽	...	30枚
ニンニク	...	1片
松の実	...	30g
オリーブオイル	...	100cc
塩、こしょう	...	適量
パルメザンチーズ	...	20g
冷水	...	適量

作り方

- 1鍋にお湯を沸かし、皿は冷蔵庫で冷やしておく
- 筍は半分に切り8等分切る。
- フライパンは中火にかけ温まったら油をひかず筍を並べ全体に焼き色がついたら火を止め粗熱が取れるまで置いておく。
- ミキサーに木の芽、松の実、芽を取って荒みじん切りにんにく、パルメザンチーズ、塩2つまみ、こしょう、オリーブオイルを加え十分に回す。
- 沸騰したお湯に1%の塩を加えバスタを2分茹で、ざるにとり湯切りをして冷水で冷やし押し付けて水けをきる。冷水はとっておく。
- ボールにバスタを入おソースをよくからめ冷水を少し加えゴムべらで混ぜ、更に冷水少々を加えよくからませ、塩少々を振る。
- 皿に筍を2〜3個置いてバスタ、更に筍、バスタをのせ筍をのせ木の芽をのせパルメザンチーズ、オリーブオイル、黒胡椒をかける。



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11:30〜/14:30〜/21:00〜

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)