



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 5



椎茸の肉詰め チーズ照り焼き



材料(2人前)

椎茸	… 4個	砂糖	… 大さじ2
小麦粉	… 少々	醤油	… 大さじ2
みりん	… 大さじ2	酒	… 大さじ2
鶏むね肉	… 120g		
サラダオイル	… 少々		
塩、コショウ	… 少々		
長ネギ(みじん切り)	… 大さじ2		
ショウガ(すりおろし)	… 少々		
万能ねぎ(刻んだもの)	… 少々		
とろけるスライスチーズ	… 2枚		

作り方

- ① ボウルに鶏むね肉、塩、コショウ、ショウガ(すりおろし)、長ネギ(みじん切り)を入れよく練り混ぜる。
- ② 椎茸はいしづきを取り、茶こしで小麦粉を全体にまぶし、肉種を4等分して押し付けながら詰め、その上に小麦粉を軽く振る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火にかけたら肉の部分を下にして焼く。焼き色ががついたら返し弱火にして煮る。3分ほど焼いたら返し、余分な油をふ取る。
- ④ ③に酒、醤油、みりん、砂糖を加え、中火でタレを絡めながら上下に返し、照りができたら弱火にする。また強火にして、とろけるスライスチーズを半分に切り2つ折りにして椎茸にのせる。すぐに火を止めて煮を30秒置く。
- ⑤ 皿に盛りつけ、タレをかけて万能ねぎをのせたら完成!



茨城鶏卵の カルボナーラスパゲッティ



材料(2人前)

スパゲッティ	… 120g
ベーコン(ブロック)	… 40g
白ワイン	… 30cc
卵	… 2個
オリーブオイル	… 大さじ1
塩	… 適量
パルメザンチーズ	… 大さじ2
黒コショウ(荒粒)	… 少々



作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、コシを切るように混ぜたら、パルメザンチーズ、塩一つまみを加えて混ぜる。
- ② ベーコンを短冊に切ったあと、さらに半分に切る。
- ③ 沸騰したお湯に1%の塩を加え、スパゲッティを袋の記載通りに茹でる。茹で汁を100ccほど取っておく。
- ④ フライパンにベーコン、オリーブオイルを入れて中火にかけ、音がしてたら弱火でじっくり炒める。火を止めて白ワインを加えたら、中火にかけマールコール分を飛ばす。乳化したら茹で汁90ccを加え弱火にする。
- ⑤ ④に湯切りしたスパゲッティを加え中火にして混ぜる。①のソースを加えてよく混ぜたら弱火にする。とろみがついたら軽く塩をふり、茹で汁を大さじ1加えて混ぜたあと、強火にして10秒炒めたら火を止める。
- ⑥ 皿に盛りつけ、分量外のパルメザンチーズ、オリーブオイル、荒粒の黒コショウをかけて完成!



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

インターネット

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)