

茨城県日立市出身

神保シェフと

いばらき  
茨城をたべよう



ふるさと日立大使  
神保佳永シェフ

農業・水産業の振興策の一つとして、地元農水産物の地産地消を進めています。

今回は、JINBO MINAMI AOYAMA（東京都港区）オーナーシェフ/ふるさと日立大使でもある神保シェフが、久慈浜しらすを使って、オリジナル料理を創作しました。みなさんもうちでぜひ作ってみてください！

## 久慈浜しらすとズッキーニの スパゲッティ～レモンの香り～



さっぱりして  
夏にピッタリ!

### 【材料（2人前）】

しらす	… 100g
ズッキーニ	… 1本
にんにく	… 1片
鷹の爪	… 1本
レモン	… 1個
E Xオリーブオイル	… 40cc
白ワイン	… 30cc
タイム	… 1枝
塩	… 適量
イタリアンパセリ	… 少々
パスタ	… 160g

### 作り方

#### 【ソース】

- 1 火のついていないフライパンに、オリーブオイル（大きじ1を残して全量）、にんにく（半分になり軽くたたいたもの）、鷹の爪（種を取り2つにちぎったもの）を入れ、弱火にかける。
- 2 ズッキーニのへたとお尻の部分を取り、縦半分に切り軽く塩をしてグリルで5分ほど焼き5ミリ幅の半月切りにする。
- 3 1がにんにくの香りがしてきたら、タイムをちぎって入れ、香りがしてきたら中火にして、しらすを加える。
- 4 しらすがパチパチとはねてきたら、白ワインを加えアルコールを飛ばす。弱火にして2のズッキーニを入れ、軽く混ぜながら味をなじませる。

ズッキーニは程よく焼くこと。焼きすぎると苦くになってしまうので注意

#### 【パスタをゆでる】

沸騰したお湯に1%の塩を入れ、パスタを表示時間どおりにゆでる。

#### 【仕上げ】

- 1 ソースにお玉で半分くらいのパスタのゆで汁を加え、ソースをなじませておく。ゆで上がったパスタの湯切りをし、フライパンに入れからめていく。
- 2 オリーブオイル大きじ1、ゆで汁を少し加えなじませて、レモンの皮のすりおろしと塩一つまみを入れて、よくまぜ皿に盛りつける。
- 3 レモンの皮のすりおろしと黒胡椒を振り、イタリアンパセリをちぎって載せて完成です！

作り方を YouTube

ケーブルテレビ JWAY

「神保シェフと  
茨城をたべよう」

で視聴しよう！



問合せ 農林水産課 ☎ 内線 472

市報ひたち  
令和4年8月5日号

【編集発行】茨城県日立市長公室広報戦略課  
〒317-8601 日立市助川町1-1-1 TEL 0294-22-3111  
IP 050-5528-5000(必ず「050」から発信してください)

7月1日現在の人口・世帯数  
169,660人(-156)【男84,561人(-83) 女85,099人(-73)】  
77,311世帯(-48) ※（ ）は前月比 6月の出生数48人

日立市ホームページ <https://www.city.hitachi.lg.jp/>  
日立市報/パンクナンバー [https://www.city.hitachi.lg.jp/shisei/006/001/koho\\_index.html](https://www.city.hitachi.lg.jp/shisei/006/001/koho_index.html) (過去の市報は、右のQRからアクセスできます。)

