



ケーブルテレビ  
ジェイウェイ  
JWAYでオンエア!



常陸牛ロース肉の  
ステーキどんぶり

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

# 茨城をたべよう



SEASON 2



材料(1人前)

牛ロース肉 ... 180~200g	塩、黒胡椒 ... 少々
鷹節 ... 少々	卵黄 ... 1個
海苔 ... 少々	玉ねぎ ... 1/4個
マイタケ ... 1層	無塩バター ... 5g
EXオリーブオイル ...	大さじ1
白米(炊き上げた) ... 180g(1人前)	
《簡単たれ》	
ポン酢 ... 150cc	
玉ねぎすりおろし ... 1/4個	
にんにくすりおろし ... 1片分	
砂糖 ... 小さじ1/2	
煎りしごま ... 少々	

作り方

- 下準備** ご飯を炊く(炊飯器でもよいが、土鍋の場合は、強火より少し弱めで12分炊き、20分蒸らす)
- ポイント** ●肉が固いような場合玉ねぎ、マイタケと一緒に袋に入れ2時間ほど冷蔵庫で休ませる。  
※鮮魚の骨まで肉が柔らかくなる。(一晩以上漬けこむと肉がホロホロになるのがご注意を!)
- ★肉を焼く ●肉は両面に塩、黒胡椒をふっておく。●フライパンを中火で温め、EXオリーブオイルを少し入れフライパンをなじませる。煙が出たら肉を立て側面をしっかりと焼く。次に、平らにして両面を焼く。●火を止め、余熱で返しながら肉に火を通したら、アルミホイルにひたひたを包んで、バットに入れ布巾の上で休ませる。
- ★ソース作り ●玉ねぎは幅1cm、マイタケは手でほくほくしておく。●肉を焼いたフライパンの油だけをふり取り、中火で残りのEXオリーブオイルで、玉ねぎ、マイタケを炒める。(このとき、野菜の水分を飛ばすようにする) ●中身を取り出し、フライパンを弱火にかけ、バターにんにくすりおろしを入れ、香りを立たす。●そこへ玉ねぎのすりおろしを入れ、しっかりと炒める。ポン酢・砂糖を加えて中火で煮立たせる。●最後に炒めた玉ねぎ・マイタケを加え、ソースと絡め、火を止める。
- ★盛り付け ●お皿に入った肉と肉汁を、ソースの入ったフライパンに入れ、弱火で1~2分絡める。●お皿の上に飯を盛り、玉ねぎ、マイタケをのせ、海苔、鷹節をちらし、厚くそぎ切りにした肉をのせる。●卵黄を真ん中に盛り付け、最後にたれを回しかけ、鷹節、ごま、黒胡椒をふって完成!



菜の花と久慈浜しらすの  
スパゲッティーニ

材料(2人前)

菜の花 ... 1束
しらす ... 150g
にんにく ... 1片
鷹の爪 ... 1本
スパゲッティーニ ... 160g
塩、黒胡椒 ... 少々
白ワイン ... 20cc
EXオリーブオイル ... 20cc

作り方

- ポイント** ●菜の花は花が咲いたものより、つぼみのあるものを選ぶと苦味が少ない。
- 1 沸騰したお湯に塩を入れ、バスタクを入れて袋表示通り茹でる。菜の花は半分に切り、バスタクがあがり4分ほど前にいれ、茹であがったらざるに取りしっかりと湯切りをする。
  - 2 フライパンに、にんにくの微塵切り、鷹の爪、EXオリーブオイルを入れ、弱火にかけ、にんにくの香ばしい香りがしたら、シラスを半分入れて炒める。
  - 3 香りがしてきたら白ワインを入れアルコール分を飛ばし、100ccの茹で汁を加え、火を止める。
  - 4 バスタクが茹であがったら中火にかけ茹で汁100ccとバスタクを加えて、少し煮る。
  - 5 最後に、皿に盛り付け、残っていたシラスと黒胡椒を盛り付けて完成!



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



YouTube  
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)