



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、
日田市・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!!

茨城県日田市出身

じんぼ
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう



SEASON 3



大根ステーキ おろし大根のソース



材料(2人前)

ベーコンスライス	...	4枚
大根	...	1/2本
(半分はステーキ用、半分はだいこんおろし)		
万能ねぎ(小口切り)	...	少々
ニンニクスライス	...	2枚
バター	...	10g 砂糖 ... 大さじ1
しょうゆ	...	大さじ2 和だし ... 100cc
ごま油	...	小さじ1 オリーブオイル ... 少々
みりん	...	大さじ2 こしょう ... 少々

作り方

- 大根は皮をもを1/2にし、1つは更に1/2の輪切り、残りはすりおろす。
- すりおろした大根はペーパータオルを敷いたざるで軽く水を切る。
- 大根は1センチの深さでサイの目になるよう両面包丁を入れ、ベーコン2枚で巻を楊枝で止める。
- フライパンを中火で温めごま油を入れ、香りがしてきたら大根を入れて、押し付けながら焼く色をつける。この時、火は少し弱め、両面を同じように焼く。
- ③にバターを加え、溶けたら弱火にし、ニンニク・みりん・砂糖・しょうゆを加える。レードルで大根にタレをかける。
- ⑤に和だしを加え沸騰させたら弱火にして蓋をして、上下を返ししながら、タレが煮詰まってきたら、水を加えて15分程煮る。(このとき、分量外のだしでも可)
- ⑥のフライパンに大根おろしを加えよく混ぜ、皿に盛った4の大根に、たっぷりとかけ、万能ねぎ、オリーブオイル、こしょうをふる。

白菜と豚肉の煮物



材料(2人前)

白菜	...	1/4個
豚バラスライス	...	200g
ねぎ青いところ(ななめぎり)	...	少々
しょうがスライス	...	2枚
塩、こしょう	...	少々
濃口しょうゆ	...	小さじ1
薄口しょうゆ	...	小さじ1
みりん	...	小さじ2 だし ... 200ml
味噌	...	大さじ1 こしょう ... 少々

作り方

- 白菜は芯を切り取り縦半分に分けて大きめのざく切り。
- 豚バラは4等分に切る。
- 鍋にだし、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、しょうが、塩少々をいれ中火で強で温め沸騰させる。
- ③の鍋に豚肉をほぐしながら加え色が変わるまで煮る。
(灰汁が出るようであれば取り除きましょう)
白菜は少しずつ入れ、平らにして薄し蓋をし、弱火でフツフツとさせながら6分程煮る。
- 全体を混ぜて、味噌を2回に分けて加え、さっと煮る。
- 出来上がったたら、器に盛りつけ、ねぎをのせて、こしょうをふりかけて完成。



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

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日田市幸町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)