



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 4



豚ばら肉と エリンギの肉巻き



材料

エリンギ	… 4本	【たれ】	
豚バラ薄切り肉	… 8枚	酒	… 大さじ1
スライスチーズ	… 4枚	みりん	… 大さじ1
梅肉	… 適量	砂糖	… 小さじ1
小麦粉	… 適量	醤油	… 大さじ2
サラダオイル	… 大さじ1.5		
塩、こしょう	… 適量		



作り方

- ① エリンギは軸の下を少し切り取る。
- ② 豚ばら肉2枚は斜め半分になり4枚になったものを少し重ねて並べスライスチーズを1枚重ね、梅肉を塗りエリンギを丸ごとおいて軽く塩、こしょうして肉でしっかりと巻いてなじませる。他も同様にする。
- ③ 肉巻きに塩、こしょうをふり茶こして小麦粉をまんべんなくふる。
- ④ フライパンを中火にかけサラダオイル入れ温まったら肉巻きを入れ時々返しながら香ばしく焼いていく。
- ⑤ ④が焼きあがったら余分な脂を拭き取り火を止めてから酒、みりん、砂糖、醤油を加え全体にからめて取り出し皿に盛りあげればイタリアンパセリを添える。

ヨーグルトの クレームダンジュ



材料

水切りヨーグルト	… 200g
生クリーム(乳脂肪分40%以上のもの)	… 100cc
グラニュー糖	… 60g
卵白	… 40g
グラニュー糖	… 50g

【ブルーベリーソース】

ブルーベリー	… 100g	レモン汁	… 1/2個分
グラニュー糖	… 30g	ミントの葉	

作り方

- ① 水切りヨーグルトはざるに、リットペーパー2枚を重ね一晚冷蔵庫で水切りする。
- ② ボールに室温に戻した卵白を入れ泡立て器でしっかりと泡立てグラニュー糖を3回に分けて加えクリーミーなメレンゲを作る。
- ③ 別のボールに生クリームを入れ氷水の入ったボールに乗せ砂糖を2回に分けて加えながら8分立てにする。
- ④ ボールに水切りヨーグルトを入れ生クリームを半量加え軽く混ぜ残りの半分を加えたらよく混ぜる。
- ⑤ ④のボールにメレンゲを半量加えホイッパーでよく混ぜ残りの半分を加えゴムべらで泡をつぶさないように空気を含ませながら混ぜ器に入れて冷やす。
- ⑥ 鍋にブルーベリー、グラニュー糖、レモン汁を入れ中火にかけて沸騰したら弱火、つぶしながら5分程煮たべだが見えくらいいたら火を止め粗熱を取って冷やしたクレームダンジュにかけミントを添える。



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ
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)