



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



本格ビーフシチュー



材料		[B.ルー]	
国産牛肩ロース肉	… 600~700g	無塩バター	… 10g
塩、こしょう	… 適量	薄力粉	… 10g
[A.香味野菜]		チョコ(ビタータイプ)	… 10g
玉ねぎ … 1/2個	人参 … 1/2本	醤油	… 大さじ1
セロリ(小さめ)	… 1本	みりん	… 大さじ1
ニンニク	… 1片	塩、こしょう	… 少々
生姜輪切り(スライス)	… 2枚	サラダオイル	… 適量
トマトピューレ	… 100g	ローリエ	… 1枚
砂糖 … 小さじ1	赤ワイン … 300cc	[C.付け合せ野菜]	
デミグラスソース(缶詰)	… 150g	インゲン 人参	マッシュルーム
フォンドボー(缶詰)	… 150g	インゲン	… 人参
水	… 300cc	無塩バター	… 5g

作り方

- ① 肩ロース肉はタコ糸で全体を絞って縛り、塩・コショウを多めにすり込む。
- ② フライパンを中火にかけ、サラダオイルを加え、熱くなったら肉の脂身から焼く。全体にこんがり焼き色がついたら、取り出し、ペーパータオルで油だけを吸い取る。
- ③ 玉ねぎ、人参、セロリは1cm角に切り、叩き潰したニンニク、スライスした生姜と共に、中火にかけた②のフライパンに入れ、しんなりとするまで炒める。
- ④ 別鍋に②の焼いた肉と③を入れ、赤ワインを加えて沸騰させる。アルコール分を飛ばし、中火で半分になるまで煮詰める。
- ⑤ 別フライパンにバターを入れ、中火にかけ少し色ついてきたら、小麦粉を加え、弱火でよく混ぜる。
- ⑥ ④の鍋にトマトピューレ、フォンドボー、デミグラスソースを加えよく混ぜ⑤のルー、ローリエ、板子チョコ、みりん、砂糖、醤油、水を加え、沸騰したら、蓋をして弱火にする。時々肉を返しながら2~2時間半、肉が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ インゲンはゆであげて半分切り、人参は5mmの厚さに切り筋をたたく、マッシュルームは半分切り全部をバターでソテーし軽く塩こしょうする。
- ⑧ 肉を鍋から取り出し、紐を取り除き、適当な大きさに切り分け、ソースはザルで濾し、鍋に入れて切った肉を加え再度煮込み味を整える。
- ⑨ 皿に肉、ソテーした野菜をのせソースを掛け、あればクレソンを添えて完成

みそバーニャカウダ 季節野菜



材料	
味噌	… 大さじ1
マヨネーズ	… 大さじ2
オリーブオイル	… 大さじ1
七味唐辛子	… 少々
【野菜】	
かぶ	
きゅうり	
セロリ	
ミニトマト	
パプリカ(赤、黄)	

作り方

- ① かぶは4等分して皮をむく。
- ② セロリはスティック状に切る。
- ③ トマトはそのまま、きゅうりは半分に切って4等分にしておく。
- ④ パプリカはワタを取り、長い三角に切る。
- ⑤ フライパンにマヨネーズ、味噌を加え中火にかけ、よく混ぜる。オリーブオイルを加え、混ぜたら、火を止めて、七味唐辛子を加えて完成!



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
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)