



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 5



栗と豚バラ肉の旨煮



材料(2人前)

豚バラ肉(塊)	...	400g
栗	...	8~10個
長ネギ	...	1本
生姜スライス	...	2枚
だし汁(かつおだし)	...	500ml
みりん	...	大さじ2
醤油	...	大さじ2
砂糖	...	小さじ2.5
万能ネギ(刻んだもの)	...	少々
サラダオイル	...	少々
塩	...	少々

作り方

- ① 豚バラは6等分し、包丁の先で全体的に差し込みを入れて軽く塩をふる。
- ② 栗は産皮、洗皮をむき水につけておく。
- ③ ねぎは1センチ幅に斜め切りする。
- ④ フライパンを中火にかけサラダオイルを加える。豚バラ肉の脂身から焼き、中火から弱火の間で肉全体に焼き色がつくまで焼く。豚バラ肉を焼いたときに出た余分な脂をペーパータオルで拭き取る。
- ⑤ ④のフライパンに栗を加え、混ぜながら黄色くなったら弱火にする。だし汁、生姜スライス、青ネギを入れてひと煮立ちしたら蓋をし、弱火で1分煮る。その後、砂糖、みりん、醤油、塩を少々加え、中火で15~20分蒸し煮する。
- ⑥ ⑤にネギを加えて混ぜ、弱火で2分煮たら、蓋を取り煮汁を絡めながら煮る。最後に盛りつけし、万能ネギをのせて完成!

サツマイモのポタージュ



材料(2人前)

サツマイモ	...	
・蒸して皮をむき	...	
裏ごしたもの	...	500g
・皮付きで蒸したもの	...	1/2本
ブイヨン	...	300cc
牛乳	...	100ml
生クリーム	...	100ml
オリーブオイル	...	大さじ1
イタリアンパセリ (みじん切り)	...	少々

作り方

- ① サツマイモは蒸して皮をむき、熱いうちに裏ごしをしておく。
- ② 蒸したサツマイモ(1/2本)を乱切りにし、切った断面をフライパンに入れて強火で焼き色を付ける。
- ③ 鍋にブイヨン、生クリーム、牛乳を加え、中火でひと煮立ちしたら弱火にする。その後、裏ごししたサツマイモを少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜていく。
- ④ 皿にポタージュを入れ、焼き色を付けたサツマイモをのせる。オリーブオイルをかけイタリアンパセリを散らしたら完成!



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111ch

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)