



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 6



材料【2人前】

茄子	...	2本	赤味噌	...	10g
オリーブオイル	...	大さじ1杯	醤油	...	小さじ1杯半
鶏挽肉	...	80g	酒	...	大さじ1杯
水溶き片栗粉	...	少々	水	...	60cc
ごま油	...	小さじ1/2杯	鶏ガラスープの素	...	小さじ1杯
大葉千切り	...	4枚分	生姜すりおろし	...	少々
			ネギのみじん切り	...	大さじ1杯分



焼き茄子の肉味噌あんかけ

作り方

- 1 茄子はヘタを取り、縦半分に切ります。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にセットし茄子の皮を上にして焼き、焼き色が付いたら返して、両面をしっかりと焼きます。焼けた茄子は、皮を下にして皿にのせます。
- 3 ②のフライパンを弱火にセットし、鶏挽肉を炒めてそぼろ状にします。㊸を入れ炒め㊹を加え軽く炒めます。㊺を加え、ひと煮立ちしたら、ごま油を入れて水溶き片栗粉で、とろみをつけます。
- 4 茄子の上に肉味噌あんかけをかけて大葉をのせたら完成!



HATAKE CAFE
総料理長

じんぼ よしなが
神保 佳永



You Tube

ご視聴はこちら

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

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~18:00~23:00~他



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)