

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

ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



材料【2人前】

サバ(切り身)	… 300g	〈タルタルソース〉
卵	… 1個	マヨネーズ … 200g 梅肉 … 大さじ1
水	… 少々	ゆで卵 … 2個 牛乳 … 大さじ1
小麦粉	… 適量	(A) 粒マスタード … 大さじ1
パン粉	… 適量	タマネギ(みじん切り) … 大さじ3
パルメザンチーズ	… 大さじ1	らっきょう(みじん切り) … 大さじ1
キャベツ(せん切り)	… 1/4個	塩 … 少々 黒コショウ … 少々
レモン(し切り)	… 2切れ	パセリ(みじん切り) … 少々
揚げ油	… 適量	レモン汁 … 適量



サバのサクサクフライ 特製タルタルソース



作り方

- 1 サバをバットにのせて塩をふり、10分置いて臭みをとります
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせたら、塩・黒コショウをふりかけます。パセリ、レモン汁を加えたら、特製タルタルソースの完成!
- 3 キッチンペーパーでサバの水気を取ったら、4等分に切り分けます。
- 4 溶き卵に水を加え混ぜます。パン粉にパルメザンチーズを加え混ぜ合わせます。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で皮面から揚げます。衣がきつね色になったら、バットにあげます。
- 5 皿にキャベツ、レモン、サバを盛りつけ、タルタルソースをたっぷりとかけて完成!



HATAKE CAFE
総料理長

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

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)