

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

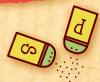
じんぼ
神保シェフと

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】

大根	…	1/3本	刻み海苔	…	少々
昆布茶	…	小さじ1	醤油	…	小さじ1
明太子	…	1本	オリーブオイル	…	大さじ1
柚子胡椒	…	小さじ1/2			
マヨネーズ	…	大さじ4			



大根の明太マヨサラダ

作り方



- ① 大根は皮をむき、長さ5cm、幅5mmの棒状に切ります。沸騰したお湯に大根を入れて約10秒茹でます。ざるにあげ、氷水で約10分冷やします。
- ② 明太子に切り込みを入れ、包丁の背で中身をこそげ取ります。
- ③ ボウルにマヨネーズを入れ、底に広げます。②を入れ、粒をつぶさないように数回混ぜたら、昆布茶、醤油を加えてさっと混ぜます。柚子胡椒、オリーブオイル(大さじ1/2)を加えて混ぜます。
- ④ キッチンペーパーを敷いたバットに①を入れ、水気をしっかり取ります。
- ⑤ ③の中に④を入れ混ぜ合わせます。皿に盛りつけ、刻み海苔、オリーブオイル(大さじ1/2)をかけて完成!



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)