

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】

ヤリイカ	… 1杯	生姜(すりおろし)	… 小さじ1
ブロッコリー	… 1個	(B)にんにく(すりおろし)	… 少々
長ネギ(みじん切り)	… 大さじ1	ごま油	… 小さじ2
醤油	… 小さじ1杯半	塩	… 少々
酒	… 大さじ1/2	コショウ	… 少々
(A) オイスターソース	… 大さじ1	鷹の爪(輪切り)	… 少々
みりん	… 小さじ1	柿の種	… 大さじ2
中華スープの素	… 小さじ1		



ヤリイカとブロッコリーの オイスターソース炒め



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けます。フライパンに水100cc、ブロッコリーを入れて蓋をし、中火で約2分蒸します。約2分たったら、ざるにあげます。
- 2 ヤリイカは皮、ワタ、ヒレを取ります。胴を切り開いて表面に格子状の切り込みを入れます。1cm幅の短冊切りにします。ゲノは2本足に切ります。
- 3 ①のフライパンをキッチンペーパーでさっとふき、中火で(B)を炒めます。②のイカを加え炒めます。長ネギのみじん切りを加え、弱火で炒めます。中火に戻し、①のブロッコリーを入れ炒めます。塩、コショウ、鷹の爪、(A)を加え混ぜ合わせます。強火にして柿の種を加え、全体を絡めます。
- 4 ③が全体に絡まったら、皿に盛り付けて完成。



HATAKE CAFE
総料理長

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



YouTube

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)