



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、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

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 7



材料【2人前】

豚バラ肉(スライス)	… 200g	しょうが(すりおろし)	… 1片分
落花生(生の落花生を茹でてむき身にした状態)	… 100g	ニンニク(すりおろし)	… 1片分
オリーブオイル	… 大さじ1	(A) しょう油	… 大さじ1
白いりごま	… 少々	みりん	… 大さじ1
七味唐辛子	… 少々	酒	… 大さじ1
かぼす	… 1/2個	オイスターソース	… 大さじ1



落花生と豚バラ肉の 生姜焼き

作り方

- 1 (A)を合わせマタレを作っておく。
- 2 豚バラ肉は3cm程度に切る。
- 3 フライパンを強火にかけてオリーブオイルを温め、豚バラ肉を炒める。
- 4 落花生を加えて(A)を流し入れ、サッと炒め合わせる。
- 5 皿に盛り付けて、白いりごま・七味唐辛子をふりかけ、かぼすを搾ってかけたら完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

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)

16:00～20:00～23:00～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)