



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】

メヒカリ	… 10尾	【ネギだれ】			
塩	… 少々	長ネギ(みじん切り)	… 1/2本	ごま油	… 小さじ1
小麦粉	… 適量	砂糖	… 小さじ1	米酢	… 小さじ1
揚げ油	… 適量	白ごま	… 小さじ1杯半	ラー油	… 小さじ1
万能ネギ	… 適量	粉山椒	… 小さじ1/2	醤油	… 大さじ1
		ニンニク(すりおろし)	… 小さじ1/2	中華スープ(顆粒をお湯で)	
		生姜(すりおろし)	… 小さじ1	溶いたもの)	… 30cc



メヒカリの
ネギだれ和え



作り方

- 1 メヒカリは軽く塩を振り、小麦粉をまぶして180℃の油でしっかりと香ばしく揚げる。
- 2 フライパンにネギだれを入れ、強火でさっと加熱する。
- 3 皿にメヒカリを盛り付け、ネギだれをかけて刻んだ万能ネギを添えたら完成!



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)