

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



SEASON 7

いばらき

茨城をたべよう

ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



材料【2人前】



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!

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



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 ジェイウェイ 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)