



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



ケーブルテレビ  
ジェイウエイ  
JWAYでオンエア!

いばらき

# 茨城をたべよう

SEASON 8



材料(2人分)

ハンバーグ生地	塩	少々
ピーマン	黒コショウ	少々
付け合わせ用ピーマン	オリーブオイル	大さじ2
たまねぎ(みじん切り)		80g
牛豚合ひき肉	(ソース)	
しょうが(すりおろし)	無塩バター	20g
卵	ケチャップ	大さじ2
牛乳	ウスターソース	大さじ1
パン粉	水	50ml



## ピーマンハンバーグ



作り方

- ① ハンバーグ生地用のピーマンはみじん切り、付け合わせ用ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて温め、たまねぎとピーマンのみじん切りを中火で炒めたら粗熱を取る。
- ③ ボウルに牛豚合ひき肉、②のたまねぎとピーマン、しょうが(すりおろし)、卵、パン粉、牛乳、塩、黒コショウを入れて、手でよく混ぜ合わせ丸く形成する。
- ④ オリーブオイル(大さじ1)を温めたフライパンに、ハンバーグを並べフタをして中火で2分、裏返して3分半焼く。付け合わせ用ピーマンも加えて2分焼き、いったん取り出す。
- ⑤ ハンバーグを焼いたフライパンに、ソースの材料を入れて弱火で沸騰させる。ハンバーグを戻し入れソースを絡めながら中火で1分弱煮込む。
- ⑥ 皿に盛り付け、付け合わせ用ピーマンを添えたら完成!



JINBO  
MINAMI 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



JWAY 11chで  
絶賛放送中!!



You Tube  
ケーブルテレビ  
JWAYチャンネル



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)