



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

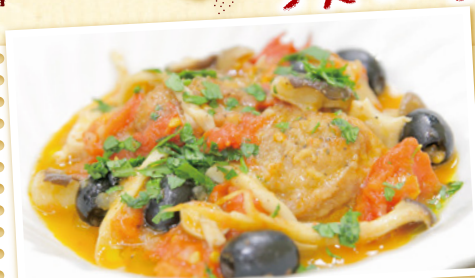


ケーブルテレビ  
ジエイウエイ  
JWAYでオンエア!

いばらき

茨城をたべよう

SEASON 8



材料(2人分)

奥久慈しゃも(もも肉)	1枚	オリーブオイル	大さじ1・1/2
シイタケ	2個	ローズマリー	1本
シメジ	50g	チキンパイオン	100ml
エリンギ	50g	イタリアンパセリ(みじん切り)	適量
トマト	1個	小麦粉	少々
ニンニク	1片	米酢	小さじ1
アンチョビfile	1本	塩	少々
オリーブ(種抜き)	8個	コショウ	少々
タマネギ(みじん切り)	1/4個分		



奥久慈しゃものカチャトーラ仕立て

作り方

- シイタケは石づきを取り、シメジ、エリンギと一緒に、手でちぎってほぐす。
- トマトはヘタを取って粗くみじん切りにし、ニンニクはつぶして芽を取り除く。
- 奥久慈しゃもは4等分に切り、両面に塩コショウをして小麦粉をまぶす。
- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、ニンニクに火が通ったら、しゃもの皮の面を下にして香ばしく焼く。
- しゃもを裏返し、アンチョビ、オリーブ、タマネギを炒めたらキノコを加えて全体を炒め合わせる。
- 酢、トマト、ローズマリー、チキンパイオンを入れ、沸騰したら塩を加えてフタをし、15分ほど煮込む。
- 皿に盛り付け、オリーブオイル、イタリアンパセリ、黒コショウをふりかけたら完成!



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



テレビ

JWAY 11chで  
絶賛放送中!!



インターネット

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)