

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 8



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



材料(2人分)

豚ロース肉2枚(360g)	【ジンジャースパイスソース】	
ジャガイモ1個	中濃ソース大さじ2
ニンニク1片	ケチャップ大さじ2
ローズマリー1本	りんごジュース大さじ2
イタリアンパセリ(みじん切り)少々	ショウガ(すりおろし)小さじ2
塩少々	ニンニク(すりおろし)小さじ1
黒コショウ少々		
オリーブオイル大さじ1		



常陸の輝きポークソテー
ジンジャースパイスソース



作り方

- 1 豚肉はスジを切り、両面に塩コショウをして、ジャガイモを1cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で温め、ニンニク、ローズマリーの順に加え、豚肉を脂身から焼く。
- 3 肉汁が出てきたらジャガイモを加え、豚肉を裏返してフタをし、弱火で3分焼く
- 4 その間に調味料を合わせてソースをつくる
- 5 ジャガイモを取り出し、ソースをまわし入れて煮立たせる
- 6 皿にジャガイモと豚肉を盛り付け、ソース、イタリアンパセリ、オリーブオイルをかけたら完成!



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



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)