



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

とんぼ
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(4~6人分)

白菜	1/4株	チキンイオン(顆粒)	小さじ1
ヤリイカ	2杯	白ワイン	50ml
タマネギ	1/2個	オリーブオイル	大さじ2
ジャガイモ	1個	塩	少々
ニンニク	1片	黒コショウ	少々
トマト水煮(ホール)	200g	水	4カップ
ローリエ	1枚	イタリアンパセリ	適量



白菜とヤリイカの ミネストローネ仕立て



作り方

- ① 白菜は、ざく切り、タマネギとニンニクはみじん切り、ジャガイモは皮ごと1cmの角切り、イタリアンパセリは粗みじん切り、イカは2cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、ニンニクの香りが立ったら、イカとタマネギを炒め、白ワインを加えて強火で煮詰める。
- ③ ジャガイモと白菜を炒め、しんなりしてきたら、水、チキンイオン、ローリエ、トマトの水煮、塩を加えて煮込む。
- ④ 器に盛り付け、イタリアンパセリ、コショウをふり、仕上げにオリーブオイルを回しかけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA
オーナーシェフ

じんば 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 ジェイウエイ 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)