



ケーブルテレビ  
ジェイウェイ  
JWAYでオンエア!

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 9



材料(2人分)

鯛(切り身).....2枚	レモン汁.....大さじ1
トマト.....2個	オリーブオイル.....大さじ1
ニンニク(みじん切り).....1/2片	塩.....少々
バター.....5g	イタリアンパセリ.....少々
アンチョビファイル.....1本	



鯛のソテー  
フレッシュトマトソース

作り方

- 1 トマトは湯むきして1cm角に切り、鯛の切り身は皮目に切り込みを入れ、軽く塩をふる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、鯛を並べて3分程度焼いたら一旦取り出す。
- 3 鯛を焼いたフライパンに、アンチョビとニンニクのみじん切りを入れて炒め、香りが立ったらトマトを加えて混ぜ合わせる。
- 4 鯛をフライパンに戻して中火で煮込み、レモン汁とバターを加えて全体をからめる。
- 5 皿に盛り付け、トマトソース、イタリアンパセリをふり、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)