



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)

トウモロコシ	1本	オリーブオイル	大さじ1
イカ	1~2杯	酒	大さじ1
無塩バター	10g	しょうゆ	大さじ1
イタリアンパセリ(みじん切り)	少々	塩	少々
シヨウガ(すりおろし)	小1/2	黒コシヨウ	少々
ニンニク(みじん切り)	少々	※大…大さじ/小…小さじ	



イカとトウモロコシの  
バター醤油



作り方

- 1 沸騰したお湯にトウモロコシを入れて2分茹でる。
- 2 トウモロコシの粗熱をとったら実をそぎ落とし、イカを1cm幅に切る。
- 3 中火で温めたフライパンにオリーブオイルを入れイカを軽く炒めたら、ニンニク、シヨウガ、塩、黒コシヨウを加える
- 4 イカに火が通ったら、トウモロコシ、無塩バター、酒、しょうゆ、刻んだイタリアンパセリを加えて炒め合わせる。
- 5 皿に盛りつけ、仕上げにイタリアンパセリをかけたら完成!



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 ジェイウェイ 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)