



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)

むぎ粟	10粒	【合わせ調味料】	
豚バラ肉	400g	みりん	大さじ2
長ねぎ	1本	しょうゆ	大さじ2
万能ねぎ	適量	砂糖	小さじ2
和風だし	500ml	酒	大さじ1
塩	少々		



栗と豚バラ肉の旨辛煮

作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、フォークで刺してから塩をふりかける。
- 2 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 3 豚肉の脂身のほうからじっくりと炒め、ひっくり返しながらか全体を2~3分炒める。
- 4 粟を加えて混ぜ合わせ、和風だしと長ねぎの青い部分を入れて7分をし、中火で2分間蒸し焼きにする。
- 5 長ねぎの青い部分を取り出し、合わせ調味料と長ねぎを加えて強火で煮詰める。
- 6 皿に盛り付け、刻んだ万能ねぎを散らしたら完成!



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)