



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(4人分)

牛肉(ブロック).....	800g	生クリーム.....	少々
タマネギ.....	1/2個	チキンブイヨン.....	300ml
ニンニク.....	2片	デミグラスソース.....	400ml
ニンジン.....	1/2本	八丁味噌.....	大さじ2
セロリ.....	1本	オリーブオイル.....	適量
トマトペースト.....	大さじ1	塩.....	少々
ホールトマト.....	100g	黒コショウ.....	少々
赤ワイン.....	150ml		



常陸牛のビーフシチュー

作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、フォークで刺したら塩とコショウをふる。
- 2 フライパンに牛肉を並べ、強火で焼き目をつけたら一旦取り出す。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。
- 4 1cm角に切ったタマネギ、ニンジン、セロリを炒めて鍋に移す。
- 5 牛肉をフライパンに戻し、赤ワインを入れて香りを絡めたら鍋に入れる。
- 6 チキンブイヨン、ホールトマト、トマトペースト、デミグラスソース、八丁味噌を加えてフタをし、弱火で30分煮込む。
- 7 皿に盛りつけ、仕上げに生クリーム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



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



ジェイウェイ
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)