

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



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

いばらき

茨城をたべよう

SEASON 9



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



スズキのサルサヴェルデ

作り方

- 1 スズキの皮面に切れ目を入れたら、両面に塩をふる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、スズキの皮面を下にして、フライ返して押さえながら焼く。
- 3 皮面を3分程度焼いたら裏返し、火を止めて一度パットに取り出す。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニク、鷹の爪を加えて炒める。
- 5 小麦粉、アサリ、白ワインを加えて、よく混ぜ合わせる。
- 6 アイオンを入れ、スズキをフライパンに戻してバセリを加える。
- 7 アサリの口が開いたら火を止め、皿に盛り付けたら完成!



材料(2人前)

| | | | |
|---------------|------|--------------|-------|
| スズキ(切り身)..... | 2枚 | 小麦粉..... | 10g |
| アサリ..... | 12個 | アイオン..... | 150ml |
| ニンニク..... | 1片 | 白ワイン..... | 50ml |
| バセリ..... | 大さじ1 | オリーブオイル..... | 大さじ2 |
| 鷹の爪..... | 1/3本 | 塩..... | 少々 |

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)



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube
ケーブルテレビ
JWAYチャンネル

