



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 10



JINBO
MINAMI AOYAMA
オーナーシェフ
じんぼ よしなが
神保 佳永



材料 (2人前)

イセエビ …… 1尾
レモン …… 2切れ

【香草ソース】

| | |
|----------------|-------------------|
| マヨネーズ …… 大さじ6 | パセリ …… 大さじ1.5 |
| 米酢 …… 小さじ3 | パン粉 …… 大さじ3 |
| 卵黄 …… 1.5個 | オリーブオイル …… 小さじ2/3 |
| ニンニク …… 小さじ1/2 | |



イセエビの香草焼き

作り方

- 1 沸騰したお湯にイセエビを入れ、蓋をして5分ゆでる。
- 2 キッチンバサミでイセエビのヒゲを切り、包丁で身を半分に切る。
- 3 キッチンバサミで背ワタと砂袋を取る。
- 4 ボウルにマヨネーズや米酢など、材料を入れて混ぜ合わせ香草ソースを作る。
- 5 オープンの天板にクッキングシートを敷き、イセエビをのせて香草ソースをかける。
- 6 200Cのオーブンでイセエビの表面に焼き色がつくまで焼く。
- 7 皿に盛り付け、レモンを添えたら完成!

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)