



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



材料(2人前)

| | | | |
|----------|------|----------------|------|
| 豚肉 | 2枚 | 【アップルジンジャーソース】 | |
| りんご | 1/2個 | りんご | 1/2個 |
| イタリアンパセリ | 適量 | しょうが | 大さじ2 |
| オリーブオイル | 適量 | みりん | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 | しょうゆ | 大さじ2 |
| 黒コショウ | 少々 | | |



アップルジンジャーポーク

作り方

- 1 豚肉をフォークで刺して筋切りし、軽く塩と黒コショウをする。
- 2 フライパンに豚肉を入れ、蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- 3 りんごを半分に切り、1つは皮をむいてくし切りに、もう1つは皮ごとすりおろす。
- 4 豚肉の肉汁を一旦取り出し強火で豚肉の表面を焼いたら、くし切りにしたりんごを加えて1分半焼く。
- 5 すりおろしたりんご、しょうが、みりん、しょうゆを加えてソースをつくる。
- 6 フライパンにソースを入れ軽く煮詰めたら、肉汁を戻し入れソースと絡める。
- 7 皿に盛り付け、イタリアンパセリ、オリーブオイルをかけたら完成!



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 **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)