



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)

鯖(切り身)・・・400g	鷹の爪・・・1/2本	砂糖・・・・・・・・大1
たまねぎ・・・1個	タイム・・・2枝	オリーブオイル・・・大3
にんじん・・・1/2個	小麦粉・・・少々	揚げ油・・・・・・・・適量
もやし・・・1袋	しょうゆ・・・小1	塩・・・・・・・・・・・少々
ニンニク・・・1片	米酢・・・・・・・・大4	黒コショウ・・・少々

※大…大さじ/小…小さじ



鯖のカルピオーネ



作り方

- 1 三枚におろした鯖に塩、黒コショウをし、マロ大に切る。
- 2 鯖に小麦粉をまぶしたら、180°Cの油で全体がキツネ色になるまで香ばしく揚げろ。
- 3 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて中火にかけ、鷹の爪、スライスしたタマネギと千切りのニンジン、タイムを加えてよく炒める。
- 4 野菜がしんなりしてきたら、もやし、塩を入れて軽く炒め、砂糖、しょうゆ、米酢を加えてひと煮立ちさせる。
- 5 鯖を加えて全体をよく混ぜ合わせたら火を止め、バットにあげて黒コショウを振りかける。
- 6 粗熱がとれたら器に盛りつけ、仕上げにオリーブオイルを回しかけて完成!



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)