

平成26年5月22日（木曜日）開催
八幡浜魚食文化継承事業「H26 シーフードクッキング特別編①」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

イカのお吸物

材料（4人分）

イカ（耳・口）	2杯分	
椎茸	4枚	
ワカメ	適量	
木の芽	適量	
出汁	適量	
塩	適量	} A
薄口醤油	適量	
酒	適量	
片栗粉	適量	



作り方

- ① イカの耳は皮をむき、切り目を入れ、食べやすい大きさに切る。
口はとんびを除き、半分に切る。
- ② ①の水気をキッチンペーパーでよく拭き取り、片栗粉をまぶす。サッと霜ふりして冷水にとり、水気を切っておく。
- ③ 椎茸はスライス、ワカメは寸切りにして、Aで吸物を作り、火を通し、②を戻して、お椀に盛り、木の芽を添える。