

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

イカそばろ丼

材料（4人分）

イカ下足	1杯分	
イカ肝		
生姜	2片	
甘長唐辛子	6本	
濃口醤油	大さじ2	} A
みりん	大さじ2	
玉子	2ケ	
白御飯	適量	



作り方

- ① イカの下足を細かく刻み、包丁で叩いて細かくしていく。
- ② 甘長唐辛子は種を取りみじん切りに、生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ③ フライパンに①とAを入れ、煎り煮にしていく。水気がなくなりかけてきたら甘長唐辛子を入れ、水分がなくなるまで炒める。（この時に肝があれば入れる）
- ④ 玉子で煎り玉子を作る。
- ⑤ 御飯に④をのせ、③をのせて仕上げる。