

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

イカの夏サラダ

材料（4人分）

イカ(身)	160g位
きゅうり	1本
みょうが	4本
貝割	1/2パック
新玉ねぎ	1/2ケ
フルーツトマト	2ケ
煎りゴマ	適量

※梅ドレッシング

梅肉	大さじ2
卵黄	2ケ分
ゴマ油	大さじ2
濃口醤油	大さじ1

（梅肉の塩加減を見ながら）



作り方

- ① イカの身は、細切りに切り、60～65度のお湯で湯洗いをして冷水にとって水気を拭く。
- ② きゅうり・みょうがは千切り、貝割は寸切り、新玉ねぎはスライス、フルーツトマトはくし切りにする。（フルーツトマト以外は水にさらす）
- ③ ②の野菜の水気をよく切り、①と合わせて梅ドレッシングをかける。