

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

イカレモン焼

材料（4人分）

| | | |
|---------|------|-----|
| イカ（身） | 1杯分 | |
| 茄子 | 1本 | |
| アスパラ | 6本 | |
| 酒 | 大さじ4 | } A |
| みりん | 大さじ4 | |
| 薄口醤油 | 大さじ4 | |
| レモンスライス | 6枚 | |



作り方

- ① イカの身に切れ目を入れ、茄子は皮をむいて乱切りにする。Aの調味料に15分位漬けておく。
- ② アスパラは根元の皮をむき、寸切りにして塩茹でする。
- ③ ①を漬け地からあげて、グリルで焼いていく。（ホイルを敷いておく。）
- ④ ③の焼き上げりに、②とAのレモンを入れて焼き上げる。