

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

イカ下足和え物

材料（4人分）

イカ下足	1杯分	
長芋	10cm位	
おくら	4本	
納豆	1パック	
大根おろし	適量	
もみ海苔	適量	
※からし醤油		
出汁	大さじ6	}
濃口醤油	大さじ3	
練りからし	お好みで	
酒・酢	少々	
(すだち又はレモン2ケ)		



作り方

- ① 下足は開いて硬い吸盤の部分は取り除き、水洗いして、酒を入れる。寸切りにして軽めに茹き、水気をきる。
- ② 長芋は皮をむき、拍子切りにして酢水につけアク止めをする。おくらは塩でこすり、うぶ毛を取る。サッと色出しをして冷水にとり、水気を切って乱切りにする。
- ③ ①、②を納豆と混ぜ合わせ、器に盛り、大根おろしをのせ、からし醤油をかけ、もみ海苔を散らす。（あれば、柑橘を搾る。）