

平成30年11月28日（水曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H30 シーフードクッキング③」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

ぶり大根

材料（4人分）

ぶり（アラ）	400g 位
大根	10cm
柚子	適量
塩	少々

※ 煮汁

水	500cc
酒	150cc
濃口	大さじ4
砂糖	大さじ3



作り方

- ① ぶりは軽く塩をふって15分おく。
ボールにアラを入れ熱湯をかけて混ぜて、まわりが白くなったら水にさらす。ヌメリやウロコを取り除く。
- ② 大根の皮をむき、半月切りにする。
- ③ 大きめの鍋に②を入れ、その上に①を入れて水、酒を加え火にかける。
強火で煮汁が沸いてきたらアクを取り中火位にして落とし蓋をして15分くらい炊く。
- ④ 大根に火が通ったら、砂糖、少しおいてから濃口を入れ煮汁を詰めていく。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛り、柚子皮の千切りを添える。