

平成26年3月6日（木曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「シーフードクッキング特別編④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

### さごし変り揚げ

材料（2人分）

さごし切身(60g)	2切	
卵白	適量	
片栗粉	適量	
柿の種	適量	
酒	大さじ2	} A
みりん	大さじ2	
薄口	大さじ2	



作り方

① さごしをAに10分位漬けておく。

② 柿の種をすり鉢又は、カッターですりつぶしておく。

③ ①の水気を切り、片栗粉を付け、卵白を付け、②をまぶして、油で揚げる。