

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

### さごし梅煮

材料（2人分）

さごし切身(60g)	2切
長葱	1/2本
生姜	1/4片
梅干し	2ケ
菜の花	2～3本
昆布	5cm角
水	150cc
酒	大さじ2
濃口	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

A



作り方

- ①さごしは、霜ふりに、菜の花は茹いて、それぞれ冷水に取り、水気を切っておく。
- ②長葱は寸切りにして、生姜はスライスしておく。
- ③鍋に①・②と梅干しを入れ、Aを合わせて焚き上げる。上がりに、菜の花を加える。