

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

さごし信州蒸し

材料(2人分)

さごし切身(60g)	2切	
茶そば	1束	
長葱刻み	適量	}
おろし生姜(汁)	適量	
海苔	適量	
七味	適量	
大根おろし	適量	
出汁	160cc	}
濃口	20cc	
みりん	20cc	
塩	適量	
酒	適量	



作り方

- ①さごしに薄塩をして、酒をふりかける。
- ②茶そばを茹いて冷水でしめて、水気を切る。
- ③器に②を盛り①をのせて、15分位蒸す。
- ④蒸し上がればAを盛り付けていき、Bを温めてかける。