

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

さごし蒲焼丼

材料（2人分）

さごし切身(60g)	2切	
新玉葱	1/4ケ	
酒	大さじ3	} A
みりん	大さじ3	
濃口	大さじ2	
サラダ油	適量	
粉山椒	適量	
木の芽	適量	
白御飯	適量	



作り方

- ① さごしは、一口大に切る。新玉葱をくし切りにする。
- ② ①をフライパンにサラダ油を敷き、焼いていき、火を通し、一度材料を取り出す。
- ③ ②のフライパンにAを入れ、煮詰めてから材料を戻し仕上げる。
- ④ 器に白御飯を入れ、③をのせて粉山椒を振り掛け、木の芽を添える。