

平成27年5月30日（土曜日）開催
八幡浜魚食文化継承事業「H27親子でシーフードクッキング①」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

あじたたき

材料（2人分）

あじ（150g）	1尾
ショウガ（5g）	1片
長ネギ	5cm （または青ネギ 2本）
青じそ	2枚
カイワレ	適量
ミョウガ（お好みで）	1本
すりゴマ	適量
醤油	適量
レモン	適量



作り方

- ① ショウガは皮をむき、みじん切りにする。長ネギもみじん切りにする。青じそは千切りにして水で洗ってから水気を絞る。カイワレは1cm位に切る。
- ② あじを水洗いにして三枚に卸して皮をむき、中骨を取り除く。
- ③ ①②を混ぜ合わせて、全体を混ぜるように包丁で叩いていく。
- ④ ③を器に盛り、上からすりゴマをかけレモンを添える。醤油をかけて食べる。