

平成27年10月20日（火曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング②」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

太刀魚蒲焼丼

材料（4人分）

太刀魚（卸したもの）	1尾分
小麦粉	適量
サラダ油	適量
味醂	150cc
酒	75cc
濃口	60cc
貝割	1/3 パック
紅生姜	適量
白御飯	2合分



作り方

- ① 太刀魚に切り目を入れ、小麦粉を付け、フライパンにサラダ油を敷き焼いて火を通し、一度取り出す。
- ② フライパンにAを合わせ、八分位に煮詰めて①を戻す。
- ③ 貝割はサッと水洗いして、湯通しして冷水にとり、水気を切り、紅生姜と合わせる。
- ④ 器に御飯を入れ、②をのせ③を盛り付ける。

