

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

太刀魚玉子とじ

材料（4人分）

| | |
|------------|------------|
| 太刀魚（卸したもの） | 1尾分 |
| ごぼう | 10cm位 |
| しめじ | 1/3パック |
| 椎茸 | 1枚 |
| 人参（紅葉） | 8枚（3cm位） |
| 長葱 | （1/2本）10cm |
| 菊菜又は水菜 | 適量（小1束） |
| 玉子 | 2ヶ |
| 粉山椒 | 適量 |
| 出汁 | 240cc |
| 濃口 | A 30cc |
| 味醂 | 30cc |



作り方

- ① 太刀魚は、食べやすい大きさ（一口大）に切り、霜ふりをして冷水に取り、水気をきる。
- ② ごぼうは笹がきにして、しめじ、椎茸は石づきを取り、刻んでおく。
人参は千切り、長葱は短冊切り、菊菜は寸切りにする。
- ③ Aを鍋に合わせ火にかけて、ごぼう、人参、しめじ、椎茸、長葱の順に入れていき、①を入れて火が通れば玉子を溶き、まわし入れる。
- ④ 器に盛り付け、お好みで、粉山椒をふりかける。