

平成28年2月4日（木曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング③」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

まとう鯛スープ煮

材料

まとう鯛	1人5切
生ワカメ	20~30g
新玉葱	1/2ケ
芹又は水菜 or 春菊	適量
昆布	8cm角
酒	適量
塩、薄口	適量
片栗粉	適量



作り方

- ① まとう鯛の中骨を素焼きにして、昆布、水、酒で火にかけて出汁を取る。
- ② 生若布は芯を取り、ぶつ切りに、新玉葱は厚めのスライス、芹はぶつ切りにする。
- ③ まとう鯛は片栗粉をまぶし、サッと湯をし、冷水に落とし水気を切っておく。
- ④ ①へ順に新玉葱、まとう鯛を入れ、火を通し、塩、薄口で味を付け芹を入れる。