

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

まとう鯛刺身肝ぽん酢

材料

まとう鯛

ぽん酢



作り方

- ① 肝は胆のうをつぶさないように取り出し、水に漬け、血抜きをして、茹いておく。
- ② まとう鯛は3枚に卸し、薄造りにする。
- ③ 茹でた肝をぽん酢に溶くか、肝と一緒に食べる。