

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

まとう鯛春香焼

材料

まとう鯛（切身）	4切
ふきのとう	2ケ
新じゃが芋	1ケ
※柚庵地	
酒	30cc
味醂	30cc
薄口	30cc
柚子	スライス2枚
塩、薄力粉	適量
ロマネスコ （又はブロッコリー）	1人2ケ
※胡麻ソース	
当たり胡麻	大さじ4
出汁	} 適量
濃口、味醂	
揚げ油	



作り方

- ① まとう鯛に薄塩をして、少しおき、柚庵地に漬けておく。（15～20分）
- ② ふきのとうはみじん切りにして、水にさらしてから、水気をよく切る。
新じゃがは、さいころに切る。
- ③ ロマネスコは塩茹でにする。
- ④ ②を油で素揚げにする。油をよくきって、薄塩をふる。
- ⑤ ①を焼いて④を上のにのせて、器にロマネスコと盛り付け、
胡麻ソースを添える。