

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<br>（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。