

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

まとう鯛茶漬

材料

まとう鯛	120 g
みつば	適量
海苔	〃
山葵	〃
白御飯	2 合分



作り方

① 薄造りにして、漬け醤油に2～3分漬けておく。

※漬け醤油

出汁	大さじ	3
たまり	大さじ	2
濃口	大さじ	1

お好みで、当たり胡麻 大さじ1

② スープとお茶を半々に割って、お茶漬けにする。

※そのまま丼でもよい。