

平成28年2月24日（水曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

マコガレイ煮付

材料

マコガレイ	1/2尾分×4人分	
山うど	10cm	
竹の子（茹いたもの）	4切れ	
若布	適量	
菜の花	4本	
出汁	A 1・1/2カップ	
酒		50cc
味醂		50cc
濃口		50cc
木の芽		



作り方

- ① 水洗いしたカレイの頭、尾を切り落とし、身の部分を半分にぶつ切りにする。（ヒレも取り除いておく）
- ② ①を80℃くらいのお湯で霜降りし、そうじしておく。
- ③ 山うどは皮をむき、適当な大きさに切る。
菜の花は茹いてアクぬきをする。
- ④ 鍋にAを合わせ②と山うど、竹の子を入れ火にかける。
- ⑤ 上がりに、若布と菜の花を入れ焚きあげる。
盛り付けて、木の芽を添える。