

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

マコガレイ焼物

材料

マコガレイ	1/2尾分×4人分
アスパラ	2本
新玉葱	1/2ケ
パプリカ（赤・黄）	各1/4ケ



作り方

- ① マコガレイに塩を軽くふり、（15分位）なじんだら漬け地に漬ける。
※漬け地（幽庵地） 酒 50cc 味醂 50cc 濃口 50cc
- ② ①をグリルで焼く。
- ③ アスパラは拍子切りにして塩茹でし、新玉葱、パプリカはスライスする。
- ④ ③をフライパンで炒め①の漬け地を使って味を付ける。
- ⑤ ②を器に盛り、④をのせ、上から少しタレをかける。