

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

マコガレイ薄造り

材料

マコガレイ 1/2尾分×4人分

紅おろし } 適量

さらし葱 }

すだち 1ヶ

ぼん酢 適量



作り方

- ① カレイのうろこを落とし、エラをかいて、内臓をとる。
- ② 背骨に沿って切れ目を入れ、五枚卸しにする。
- ③ 卸した身を薄造りにし、紅おろし、さらし葱、すだちを盛り付ける。