

平成28年5月24日（火曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28年 シーフードクッキング」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

### 目張ちらし寿司

(デモでみんなの分を作ります)

#### 材料（4人分）

目張	2尾
海老	4尾
干し椎茸	} 適量
人参	
牛蒡	
蓮根	
アスパラ	
錦糸玉子	



#### 作り方

- ① メバルは水洗いして、三枚に卸して骨を取り除き、酒、味醂、濃口を同じ割合にしたものに15分漬けておく。
- ② 頭、中骨は、素焼きして、すし酢を作る。  
※すし酢（白飯5合分）  
酢 90cc      砂糖 80g  
塩 15g      昆布、焼骨
- ③ すしの具材はお好みで、

### 目張ぬた和え（鮮度がよければ）

#### 材料

目張	1尾
分葱	} 適量
独活	
酢味噌	

#### 作り方

省略

