

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

### 目張煮付

#### 材料（4人分）

目張	4尾
蓮根	5cm位
人参	5cm
絹さや	8枚
水	300cc
酒	100cc
味醂	75cc
濃口	大さじ



3

新生姜（小）	1片
（スライス）	

#### 作り方

- ① メバルは水洗いして、切込みを入れ、湯に通し水にとって、余分なものを洗い流す。（霜降り）
- ② 鍋にAを沸騰させ①を入れ、落し蓋をして炊いていき、出来上がる少し手前で生姜を入れ、炊きあげる。
- ③ 蓮根、人参、絹さやはそれぞれ炊いておく。
- ④ ②、③を盛り付ける。