

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

目張素麺 煮汁仕立て

材料（4人分）

目張	2尾
水	150cc
酒	150cc
砂糖	大さじ1
味醂	大さじ3
濃口	大さじ2
たまり醤油	小さじ1

ソーメン 6束

錦糸玉子（短冊）	}	A	4ヶ分
青葱（刻み）			小1束
おろし生姜			適量



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、霜降りにする。
（頭、中骨も霜降りする）
- ② 鍋に①を入れ、水、酒を入れ落し蓋をして炊いていく。
沸いたら中火にして砂糖を入れ、味醂、濃口、たまりと入れていき身を取り出す。汁を煮詰める。
- ③ ソーメンを茹き、水で洗い水気をきって器に盛り、②、A と盛り付ける。