

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

目張馬鈴薯包み空豆のせ

材料（4人分）

目張	2尾
酒	大さじ3
味醂	大さじ3
} A	
濃口	大さじ3
新馬鈴薯（中） （男爵系）	2ケ
空豆（二度むき）	12粒
卵白	1/2ケ分
茗荷（甘酢漬け）	2本



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、切り目を入れる。
- ② ①に薄めの塩をあて、なじむのを待ってサッと水で洗い、水気をきりAに漬ける。（10～15分）
- ③ じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切り塩ゆでして裏ごしする。
- ④ 空豆は塩ゆでして、泡立てた卵白とからめ、③の上へのせ、サッと焼き上げる。
- ⑤ ④を器に盛り、茗荷を添える。