

平成28年10月17日(月曜日)開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング」レシピ

講師：くいもんや 305 料理長 中西 健治 氏

カマスとナスのピリ辛チーズ焼

材料

カマス (大)	三枚おろし	
塩		
強力粉		} 同量
アーモンドプードル		
蒸しナス	2本	
オリーブオイル・バター	適量	
スイートチリソース		} 少々
塩		
ピザ用チーズ		
パセリ (乾燥)		



作り方

- ① ナスのヘタを落とし皮をピーラーでむき、水にさらす。軽く水気を取り、蒸パック (シリコンスチーマー) に入れ電子レンジで約4分チンする。取り出しておく。
- ② スイートチリソースと塩をよく混ぜ合わせておく。
- ③ 三枚下ろししたカマスの皮目に切り目を入れ、水気をよく拭きとり軽く塩をする (コショウはいらない)
- ④ 強力粉とアーモンドプードルを合わせた粉をつけ、よく、はたく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、少量のバターを溶かし皮目の方からカリッと焼く
- ⑥ グラタン皿にバターを薄く塗り、カマス、ナスを並べて②のスイートチリソースを少しずつのせる。
- ⑦ ピザチーズを散らし、250° に予熱しておいたオーブンで焼く。
- ⑧ パセリをふる。