

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

カマスのムニエル（昆布生姜ソース）

材料

カマス（大） 三枚下ろし  
塩・コショウ  
強力粉 } 同量  
アーモンドプードル }  
オリーブオイル・バター 適量

昆布生姜ソース

生姜すりおろし 50 g  
塩昆布（みじん切） 30 g  
太白ごま油 60 cc  
米酢 45 cc  
上白糖 大さじ1強  
醤油 大さじ1

※ 全てをボールの中で混ぜる

付け合せ

ブロッコリー（塩ゆで）  
ナス（ピリ辛チーズ焼きで余ったナス）  
プチトマト



作り方

- ① ブロッコリーは強めの塩でゆで、冷水に取る。
- ② 三枚おろしにしたカマスの皮目に切り目を入れ、水気をよく拭きとり塩・コショウする。
- ③ 強力粉とアーモンドプードルを合わせた粉を付け、よくはたく。
- ④ フライパンにオリーブオイル、少量のバターを溶かし、カマスの皮目の方から中火でソテーする。皮目に焼き色が付き、パリッとしたら裏返し火を通す。
- ⑤ 皿にカマス、ブロッコリー、ナス、トマトを盛り付け、Aのソースを添える。