

平成 28 年 12 月 18 日 (木曜日) 開催 八幡浜魚食文化継承事業

「H28 第 3 回 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

いか ちらし寿し

材料 (2 人分)

イカ (身)	1/2 パイ分
カイワレ	1 パック
梅干し (中)	1 ケ
大葉	2 枚
しゃり	1 合
しば漬け	10 g
昆布	10 cm 角 × 2



作り方

- ① カイワレをそうじして、サッと茹いて、冷水にとり、水気を切り昆布でしめる。
- ② イカは、切り目を入れ、サッと霜降りして同様に昆布じめする。
- ③ しゃりに、しば漬けの刻みを混ぜて器に盛り、①・②・梅干し・大葉を盛り付ける。