

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

いか団子汁

材料（2 人分）

イカ（身）	1/2 パイ
白菜	1 枚
エリンギ	1 本
豆腐（絹ごし）	1/4 丁
水菜（小）	1 束
卵白	1 ケ分
片栗粉	適量
塩	少々

出汁

酒	}	A
塩		
薄口醤油		



作り方

- ① いかは、細切りにしてから みじん切りにする。包丁で叩いていきすり身にしていく。
- ② ①に卵白の泡立てたもの、片栗粉、塩を入れ よく練り込む。
- ③ 白菜・エリンギ・豆腐・水菜は適当な大きさに切る。
- ④ 出汁に③を順番に入れていき、②を落とし入れ、蓋をして火を通す。
（水菜は最後に入れる）
- ⑤ ④に A で味を整えて、柚子皮などを入れる。