

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

いか湯引き冬サラダ

材料 (2 人分)

イカ (身)	1/2 パイ分
大根	5 cm
ラディシュ	2 ケ
しめじ	1/3 パック
ブロッコリー	(1 人) 2~3 切れ
柚子	1/6 ケ
すり胡麻	少々

ナンプラー	大さじ 1	} A
酢	大さじ 2	
薄口醤油	大さじ 1	
味醂	大さじ 1.5	
山葵	適量	



作り方

- ① イカは むき身にし、切り目を入れ そぎ切りにして、80℃位に落ち着いたお湯で霜降りして冷水にとり、水気を拭く。
- ② 大根・ラディシュは切り、しめじ、ブロッコリーは塩茹でておく。
- ③ 器に①・②を盛り付け A を上からかけ、すり胡麻、柚子の皮 (刻んだもの) をのせる。