

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

### いか葱味噌焼

材料 (2 人分)

イカ (身)	1/2 パイ	}	A
椎茸	2 枚		
長葱	1/3 本		
人参	3 cm		
銀杏	5 ケ		

白味噌	50 g	}	B
卵黄	1 ケ分		
出汁	適量		
酒	適量		
薄口醤油	適量		
サラダ油	適量		



作り方

- ① A の食材はそれぞれに切り、人参・銀杏は茹いておく。
- ② ボールに B を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、A の材料を順番に炒めていき、火が通ったら ② を入れ味を整える。