

平成26年1月29日（水曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「シーフードクッキング特別編③」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

はぎの照り焼き

材料（2人分）

はぎ	1尾	
大根	5cm	
蓮根(1.5cm×2)	2切分	
長葱	10cm	
春菊	小1束	
酒	120cc	} A
みりん	大さじ3	
砂糖	大さじ1 1/2	} B
濃口	大さじ3	
たまり	大さじ1/2	
サラダ油	適量	
小麦粉(薄力粉)	適量	



作り方

- ①大根は半分に輪切りにして皮をむき、面取りをして、かくし包丁を入れ、一度茹でてから薄味で焚いておき、水気を切る。
- ②はぎは三枚に卸し、骨を取り除き、肝も取り出しておく。
- ③蓮根は厚めのスライス、長葱、春菊は寸切りにしておく。
- ④①、②を刷毛で小麦粉を薄くつけて、フライパンにサラダ油を敷き、両面を焼き上げ、一度取り出しておく。③も焼いて同様にする。
- ⑤フライパンにAを入れ、アルコールをとばし、Bを入れ、とろみが出てきたら④を戻し、タレをからめる。