

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

はぎの和風麻婆豆腐

材料（2人分）

はぎ	1尾	
豆腐	1丁（300g）	
出汁	1カップ	
濃口、みりん	各 1/8 カップ	】 A
青葱	2～3本	】 B
生姜	少量	
青じそ	2枚	
茗荷	1本	
貝割	少量	
七味唐辛子	適量	
水溶き葛又は水溶き片栗粉	適量	



作り方

- ①大葉はせん切り、茗荷・青葱は小口切り、生姜はみじん切り、貝割は2cm位の長さに切り、全部を混ぜておく。
- ②はぎは水洗いして、酒蒸しにして火を通し、骨を除いて身と肝を取っておく。
- ③豆腐は角切り(2cm位)にして、湯通しをする。ザルに打ち上げ、水気を切る。
- ④フライパンにAと③を入れ、豆腐があたたまったら②、Bと順番に入れ、好みで七味唐辛子を入れ、水溶き葛でとろみを付ける。