

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<sup>ともわた</sup>共腸和え

材料（2人分）

はぎ 1尾  
大葉 2枚  
茗荷 1本  
青葱 2～3本  
生姜 小1片  
ぽん酢 適量



作り方

- ①はぎは水洗いをして、肝を取り出して三枚に卸す。背、腹の身を切り分け、骨を取り除く。
- ②身は薄皮を下にして包丁でそぎ、薄皮は霜ふり（湯引き）し、適当な大きさに切る。身は細切りにする。肝はぶつ切りにして水に漬け血抜きする。
- ③大葉・生姜はせん切り、茗荷・青葱は小口切りにして水に軽くさらす。
- ④③の水気をきって②と合わせ、ぽん酢で和える。