

平成25年10月17日（木曜日）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②」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

あまぎフレーク

材料（2人分）

あまぎ	2尾	
京葱	1/3本	
生姜	10g位	
酒	1カップ	} A
濃口醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
麦味噌	20g	
サラダ油	少々	



作り方

- ①あまぎは水洗いして、三枚に卸し、小骨を取り除き、ザク切りにする。
- ②京葱は、半分に切り目を入れ、小口切りに、生姜はせん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れて、熱して①を炒めて、火を通しAと②を加えて、時々混ぜながら汁気がなくなる様に煮詰める。