

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

あまぎホイル焼

材料(2人分)

あまぎ 2尾
玉葱(中) 1/2ケ
(輪切り)
しめじ 1/2パック
パプリカ(赤、黄) 各1/4ケ
人参(紅葉) 2枚
甘長唐辛子(又は青唐) 2本
バター(1.5cm角) 2ケ
塩、胡椒 適量
ポン酢 適量
薬味 適量
(大根おろし、七味、さらし葱)



作り方

- ①あまぎは水洗いして、頭と尾を切り落とし、塩をふり下味をつける。
- ②50cm位の長さに切ったホイルを半分に折り二重にして、玉葱、あまぎとのせ上にしめじ、パプリカ、人参、甘長唐辛子と盛る。
- ③②に軽く、塩、胡椒をふり、上にバターをのせホイルを折りたたんで包み込む。
- ④熱したグリルに入れ15~20分程、焼き上げる。
- ⑤薬味とポン酢で食べる。

※ アレンジ

中に入れる野菜は色々と変えてみる。