

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

あまぎ棒寿し

材料（2人分）

あまぎ 2尾

昆布 5cm 角

酢 適量

塩 適量

温かいご飯 一合

酢 大さじ1と2/3

砂糖 大さじ1と1/2

塩 小さじ1/2

紅生姜 適量

青じそ 3枚

煎りゴマ 適量

} A



作り方

- ①あまぎを水洗いして、三枚に卸す。多めの塩をふり、20分位おいて洗って水気を取り、酢、昆布でしめる(15分くらい)
- ②紅生姜、青じそはみじん切りにする。
- ③Aを合わせ、すし飯を作り、②と煎りゴマを合わせる。
- ④巻き簾に①を置き、③を適量のせて、四角状に巻き成形し、棒寿しにする。