

平成25年7月25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①」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

あじのつくね焼

材料（4人分）

アジ（400g 前後のもの） 1.5尾

玉子 1ケ

片栗粉 大さじ1

麦味噌 大さじ1

おろし生姜 小さじ1

青葱 適量

アスパラ 2本

パプリカ（赤・黄）各 1/4ケ

だし 1.5カップ

薄口醤油 50cc

みりん 50cc

片栗粉（水溶き） 適量

A

B



作り方

- ①あじは三枚に卸し、骨と皮を取り除く。包丁で叩いてミンチにする。
- ②すり鉢に①を入れ、すりのばし、おろし生姜、青葱を混ぜる。
- ③アスパラ、パプリカをあられの大きさに切り、アスパラは下茹でしておく。
- ④②の形を整えて、フライパンで焼く。
- ⑤Bを鍋に合わせ火にかけて、パプリカ、アスパラの順に入れていき、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥④を器に盛り、⑤を上からかける。