

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

あじのつみれ汁

材料（4人分）

アジ（400g 前後のもの）	1.5 尾	}	A
長芋（すりおろし）	適量		
※5センチ位の長さ			
麦味噌	大さじ1		
玉子	1ケ		
片栗粉、塩	適量	}	B
玉葱	1/2ケ		
青葱	3本分		
生姜しぼり汁	少々		
水	4カップ		
酒	1/4カップ		
昆布	5cm角		
あじ焼き骨	2尾分		
塩、薄口醤油	適量		



作り方

- ①あじは三枚に卸し、骨と皮を取った後、細かく叩きAを混ぜ、すり鉢ですり合わせていく。
- ②玉葱は厚めのスライス、青葱は笹切りにする。
- ③Bを鍋に入れ、火にかけて10分位煮出してから、焼き骨、昆布を取り出す。
- ④③の中に玉葱をいれ、①をスプーンですくって入れ、火を通す。
- ⑤④に塩、薄口醤油で味付けして、青葱、生姜のしぼり汁を入れ、お碗に注ぐ。