

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

あじの蒲焼丼

材料（4人分）

アジ（400g 前後のもの）	2尾		
小麦粉	適量		
サラダ油	適量		
貝割	1/2 パック		
おろし生姜	適量	}	
すり胡麻	適量		B
刻み海苔	適量		
水	1/2 カップ	}	
酒	大さじ3		A
みりん	大さじ2		
濃口醤油	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
ご飯	4人分		



作り方

- ①あじは三枚に卸し、骨を取り除き皮に切り目を入れ、軽く塩をふり 10 分位おく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①に小麦粉を付け、両面をこんがり焼き、キッチンペーパーに取って、油気を取っておく。
- ③フライパンにAを合わせ、少し煮詰めてから②を入れて、煮汁をかけて仕上げ。
- ④ご飯の上に寸切りにした貝割をのせ、③をのせて煮汁をかけ、Bを盛り付ける。