

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

あじの梅叩き

材料（4人前）

アジ（400g 前後のもの）	1.5尾	
青じそ	5枚	
ミョウガ	1本	
きゅうり	1本	
生姜	10g	
梅干（中）	2ヶ分	
すり胡麻	適量	
浅葱（刻み）	適量	
だし	50cc	} A
酒	10cc	
濃口醤油	30cc	



作り方

- ① あじは三枚に卸し、骨を取る。皮を取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ② 青じそ、ミョウガ、生姜はせん切りにして、それぞれ水にさらし、水気を切る。
- ③ きゅうりは種を除いて縦半分に切り、斜めにスライスして立て塩に漬けておき水気をよく絞る。
- ④ 梅干は種を取り、果肉を包丁で細かく叩いておく。
- ⑤ ①～④を混ぜ合わせ、包丁で叩き混ぜて形を整えて、器に盛り、上からすり胡麻と浅葱をふりかける。
- ⑥ Aを鍋に入れ、一度沸かして冷ましたものを注ぐ。