

平成26年7月24日（木曜日）開催  
八幡浜魚食文化継承事業「H26 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

イサキそうめん

材料（4人分）

イサキ	4尾	
素麺(小束)	4束	
錦糸玉子	適量	}
干しシイタケ (焚いたもの)	適量	
刻みネギ	適量	
すりゴマ	適量	
おろし生姜	適量	
昆布出汁	1 1/2カップ	}
濃口	1/2カップ	
みりん	1/4カップ	
酒	1/4カップ	
砂糖	大さじ1/2	



作り方

- ① イサキは水洗いして、切り目を入れ霜ふりして、残っているウロコなどを取り除く。
- ② 鍋に①をならべて、Aを合わせて焚いていく。(常温に冷ます)
- ③ そうめんを茹いて、冷水でしめ、水気をきる。
- ④ 器に②・③を盛り、Bの薬味を盛り付ける。
- ⑤ ②の煮汁を出汁でのばして、つけ汁にする。