

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

イサキ炊き込みご飯

材料（4人分）

| | | |
|------------|--------|---|
| イサキのアラ | 3尾分 | |
| (200g位のアラ) | | |
| いさき(上身) | 2尾分 | |
| 昆布 | 10cm角 | } |
| 水 | 7合 | |
| 酒 | 大さじ3 | } |
| みりん | 大さじ1/2 | |
| 薄口 | 大さじ3 | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |
| ゴボウ | 1/3本 | |
| 人参 | 1/2本 | |
| 米 | 5合 | |



作り方

- ① いさきの頭、中骨などを焼いておく。
- ② お米は水洗いして、ザルに上げ、水気をきっておく。
- ③ Aと①で出汁を取り、一度冷ましておく。（6合弱ぐらいあればよい。）
- ④ ゴボウは笹がき、人参は千切りにしておく。
- ⑤ ②～④を合わせ、Bで下味をつけて炊いていく。
- ⑥ いさきの身は塩焼きにしておき、⑤が炊き上がったら混ぜる。