

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

イサキ味噌なます

材料（4人分）

イサキ	2尾	
きゅうり	2本	
ミョウガ	2本	
ワカメ(乾燥)	適量	
生姜(針生姜)	少量	
昆布	適量	} 立て 塩用
塩	適量	
フルーツトマト	1ケ	

◎味噌酢

三杯酢：麦味噌

3：1



作り方

- ① イサキは水洗いして三枚に卸し、骨を抜き、薄塩をあてる。（15分位）
- ② きゅうりは縦に切って種を取り、斜めにスライスする。ミョウガは千切りにして、立て塩に漬けておく。
- ③ ①をそぎ切りにして、サッと霜ふりして冷水に取り、水気をきっておく。
- ④ ②の水気をきり、③と混ぜ合わせ、針生姜と共に味噌酢で和える。
- ⑤ ④を器に盛り、フルーツトマトを添える。