

平成26年10月23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③」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

カマスきのこあん掛け

材料（4人分）

カマス	2尾	
里芋	4ケ	
しめじ	1/2 パック	
シイタケ	2枚	
マイタケ	1/2 パック	
えのき	1/4 袋	
人参（千切り）	適量	
青菜（寸切り）	適量	
（何でも良い）		
出汁	360 cc	} A
濃口醤油	60 cc	
みりん	60 cc	
吉野葛（水溶き）	適量	
小麦粉	適量	
揚げ油		



作り方

- ① カマスを水洗いして、三枚に卸し、腹骨を取り除き、ぶつ切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、薄味で焚いておく。水気をきっておく。
- ③ しめじ・マイタケは石づきを取り、さばいておく。シイタケはスライス、えのきは石づきを取り、寸切りにする。
- ④ ①に小麦粉を付けて油で揚げる。里芋も同様にあげる。
- ⑤ Aを合わせ、火にかけて、③と人参を合わせ、火が通ったら吉野葛でとろ味をつけて青菜を入れる。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤をかける。