

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

カマスのアーモンドフライ 薬味添え

材料（4人分）

カマス	2尾
小麦粉	適量
溶き卵	2ケ
アーモンドスライス	適量
カイワレ	1/4 パック
ミョウガ	2本
ショウガ	小1片
菊花	1輪

※胡麻ダレ（作りやすい量）

出汁	1カップ
濃口醤油	1/2カップ
みりん	60cc
かつお節	2～3g
練りゴマ	100g
ラー油	適量



作り方

- ① カマスは水洗いして三枚に卸し、骨を取り除く。身に軽く塩をふる。
- ② バットにアーモンドを広げておき、小麦粉、溶き卵を順に付け、アーモンドを張り付けていく。
- ③ カイワレは寸切りに、ミョウガ・ショウガは千切りに、菊花はちぎって混ぜ合わせる。
- ④ ②を油で揚げて器に盛り、③をのせて胡麻ダレをかける。