

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

カマスばら寿し

材料（4人分）

カマス	2尾	
レンコン	5cm程	
ゴボウ	1/3本	
人参（小）	1/3本	
錦糸玉子 （玉子2ヶ分）		
昆布	適量	
酢	適量	
（しめるのに使うもの）		
出汁	1カップ	} A
薄口醤油	大さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	少々	
すし飯	2合分	
すだち	2ヶ	
ガリ	適量	



作り方

- ① カマスは水洗いして三枚に卸し、骨を抜く。薄塩をあてて、昆布と酢でしめる。
- ② レンコンはいちょう切り、ゴボウは笹がき、人参は千切りにする。Aを合わせ、炊いていく。
- ③ ②の水気を絞り、すし飯と合わせる。
- ④ 器に③を盛り付け、錦糸玉子をのせ、カマスは適当な大きさに切り、盛り付ける。
- ⑤ スダチのスライスの色どりに添え、ガリものをせる。