

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

カマス生姜煮

材料（4人分）

カマス	4尾	
豆腐（1/2丁）	4切	
いんげん	6本	
生姜の皮	適量	
出汁	2カップ	} A
酒	60cc	
濃口醤油	60cc	
みりん	60cc	
砂糖	30g	



作り方

- ① カマスを水洗いしておき、半分にぶつ切りにする。お湯に一度くぐらせて、冷水に取り、うろこ、血合など余分なものを取り除く。
- ② いんげんはスジを取り、半分に切り茹いておく。
- ③ 鍋に①と豆腐、Aを合わせ、火にかける。八分位に火が通ったら、いんげん、生姜の皮を入れ、火を通す。