

平成27年2月26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④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

鯛なます

材料（4人分）

鯛（腹身：上身）	200g位	
塩	小さじ1	
キュウリ	2本	
大根・人参	5cm位	
ショウガ	適量（1/2片）	
水	1と1/2カップ	} A
塩	小さじ1	



作り方

- ① 鯛は皮を引き、身の方に塩をあて15分程おき、洗って水気を拭きとり、そぎ切にする。
皮は湯引きにして短冊切りにする。
- ② キュウリは縦に切り、スプーンなどで種の部分を取り除き、斜めに5mm幅にスライスする。
- ③ 大根と人参は、短冊切りにスライスし、ショウガは針生姜にする。
- ④ Aの塩水に②、③の野菜を15分位漬けておき、もんでから水気を絞る。
- ⑤ ①、④をお好みの酢で合わせる。

☆参考：合わせ酢レシピ

次の分量はすべて対比です。(作りやすい分量で合わせて下さい。)

◎三杯酢

出汁：薄口：みりん：酢：砂糖

4 : 1.5 : 1.5 : 1.5 : 0.75

◎味噌酢

麦味噌：三杯酢

1 : 3

◎梅酢

梅肉：三杯酢：水

1 : 4 : 2

※ポイント

鍋に三杯酢の材料を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましてから使うと酢がやわらぎます。(酢の苦手な方にはおすすめです。)