

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

鯛ふきのとう味噌焼

材料（4人分）

鯛（上身）	4切	
塩	適量	
酒・みりん・薄口	各大さじ2	} A

※ふきのとう味噌（作りやすい分量）

白味噌	100g	} B
卵黄	1ケ	
酒	80cc	
みりん	小さじ1	
ふきのとう	2ケ	



作り方

- ① 鯛の切身に薄塩をあてて15分位置いておく。Aを合わせ漬け込む。（15分位）
- ② ふきのとうは水洗いして、茹いておく。冷水に取り水気を絞り、荒く刻んでおき、もう一度水気を切る。
- ③ Bを鍋に合わせ、中火で少し練り込み、②を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ①を焼いてから、③を塗り焼き上げる。