

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

鯛棒寿司

材料（4人分）

鯛（上身）	適量	} A
酢・塩	適量	
昆布	適量	
寿司飯（2本分）	1.5合	

※寿司酢

酢	90 cc
砂糖	80g
塩	10g
昆布	少量
切りゴマ	適量
ガリ	適量
大葉	3～4枚



作り方

- ① 鯛に塩をあて15分ほど置いておく。
- ② ①をさっと水洗いして、水気をふきとり、そぎ切りにする。
- ③ ②をAと合わせて締める。（15分位）
- ④ 寿司飯に切りゴマ・ガリを混ぜる。
- ⑤ ②と④に大葉をはさんで棒寿司にする。