

平成30年6月7日（木曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H30 シーフードクッキング①」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

★ 鯛を使って（0.8 kg位）（三枚に卸す）

鯛松皮造り

材料

鯛（背身）
※梅肉醤油

（あしらえ）
カイワレ
茗荷
大葉

適量



作り方

- ① 皮目を上にして、まな板の上に並べて、ペーパータオルを上からかぶせ少し斜めに傾ける。
- ② 80℃～90℃のお湯を①にかけ、皮目が少し反ったら氷水に落とす。
- ③ ②の水気を拭きとり、皮目に包丁で切り込みを入れる。
刺身に切る。

※梅肉醤油

吉野葛 1 : 水 15 を鍋に入れ、火にかけて透明になるまで練る。
透明になれば火を止め冷ます。
梅肉と合わせ、昆布も少し入れる。薄口醤油を好みで入れる。