

平成26年3月6日（木曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「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

さごしマヨネーズ焼き

材料（2人分）

さごし切身(60g) 2切
人参 20g
新玉葱 1/4ケ
椎茸 1枚
ブロッコリー 適量
マヨネーズ 適量
粉チーズ 適量
塩 適量
胡椒 適量
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
薄口 大さじ1
サラダ油 適量

} A



作り方

- ① さごしは、Aに10分位漬けておく。
- ② 人参・玉葱・椎茸は1cm角位に切る。ブロッコリーは、小分けして塩茹でしておく。
- ③ ②はフライパンで軽く炒め、塩・胡椒し、一度取り出しておき、冷めたらマヨネーズで和える。
- ④ フライパンで①を焼き目が付く位に焼いていく。
- ⑤ ④に③をのせ、粉チーズをふり、トースターで焼く。