

平成28年2月4日（木曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング③」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

まとう鯛頭 煮つけ

材料

まとう鯛	頭（カマも）
出汁	150cc
酒	50cc
濃口	大さじ 3
味醂	大さじ 3
青梗菜浸し	} A 適量
針生姜	



作り方

- ① まとう鯛の頭は、適当な大きさに切り、熱湯に通し冷水に取る。
- ② 鍋に出汁、酒を入れ ①をならべて、落とし蓋をして焚いていく。
途中で濃口、味醂と入れていく。
- ③ 最後にAを温める程度に入れ、焚き上がった器に盛り、Aを添える。