

平成28年2月24日（水曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H27シーフードクッキング④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

マコガレイばら寿し

材料

マコガレイ	1/2尾分×4人分
ばら寿し	4人分
錦糸玉子	玉子2ヶ分
干し椎茸（焚いたもの）	2枚分
梅肉	（梅干しを叩く）
牛蒡・人参	焚いたもの
蒲鉾（赤）	
芹	※ばら寿しの 合わせ酢 （5合分）
酢 90cc	
砂糖 80g	
塩 10～15g	
昆布	



作り方

- ① カレイの身に塩をふり、15分位おき、水でサッと洗い流し水気をきってから昆布、酢で15分位しめる。
- ② 他の材料と共にばら寿しを盛り付ける。
身の所に梅肉を少量のせる。