

平成28年10月17日(月曜日)開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング」レシピ

講師：くいもんや 305 料理長 中西 健治 氏

おからサラダ

材料

おから (1/2 袋)	200 g
胡瓜 (輪切り)	1 本
玉葱 (スライス)	1/2 個 (約 100 g)
人参 (せん切り)	約 3 cm (1/2)
塩	小さじ 1

土佐酢	125 cc	} (A)
マヨネーズ	125 cc	
上白糖	大さじ 2.5	



作り方

- ① 胡瓜、玉ねぎ、人参はボールに入れ、塩 (小さじ 1) で揉んで、20分ほど置く
- ② ①を水にさらし、塩気を取り、布巾で固く絞る。
- ③ ボールに、おから・(A) の土佐酢・②の野菜を入れ、よく混ぜる。

土佐酢

米酢 250 cc
昆布 10 cm角 1枚
かつお節 10 g

} だし酢



Ⓐ

だし酢	しょうゆ	味醂	白だし			
1	:	1	:	0.5	:	2

- ① だしパック 1 袋、400 ccの水で白ダシをとる。
- ② 鍋に米酢・昆布を入れ弱火にかけ、約 20 分程かけて沸騰直前までにする。
- ③ 昆布を取り出し、かつお節を入れ、一煮立ちさせキッチンペーパーでこす。よく絞る。
- ④ こしたダシ酢の分量に対してⒶの比率で合わせ、一煮立ちして氷水で冷ましておく。