

平成26年1月29日（水曜日）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③」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

はぎ唐揚

材料（2人分）

はぎ	1尾	} A
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	
濃口	大さじ2	
薄力粉	適量	
長芋	} B（あるものを適量で）	
南瓜		
青唐		
サラダ油(揚げ油)	適量	



作り方

- ①はぎは水洗いして、三枚に卸す。
- ②Aを合わせ、①を食べやすい大きさに切り、5分くらい漬け込む。
- ③②の漬け地を半分位にして、薄力粉を混ぜ、それをもう一度薄力粉を叩いて油で揚げる。
- ④Bの野菜を薄力粉を叩いて、素揚げにする。