

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

はぎ味噌雑炊

材料（2人分）

はぎ(アラ、肝)	適量	
白菜	1枚	A
椎茸	1枚	
人参	適量	
みつば		
又は青葱	適量	
麦味噌	適量	
白御飯		
玉子		



作り方

- ①はぎは水洗いして、三枚に卸し、骨を取り除く。肝は別にとっておく。
- ②①のアラは素焼きにして、昆布と一緒に出汁を取る。
- ③Aの野菜をそれぞれ適当な大きさに切っておく。
- ④②と麦味噌を使って、少し薄めの味噌汁を作り、①、Aと玉子で雑炊にする。