

平成25年7月25日（木曜日）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①」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

あじのつくね焼

材料（4人分）

アジ（400g 前後のもの）	1.5尾	
玉子	1ケ	} A
片栗粉	大さじ1	
麦味噌	大さじ1	
おろし生姜	小さじ1	
青葱	適量	
アスパラ	2本	
パプリカ（赤・黄）	各 1/4ケ	
だし	1.5カップ	} B
薄口醤油	50cc	
みりん	50cc	
片栗粉（水溶き）	適量	



作り方

- ①あじは三枚に卸し、骨と皮を取り除く。包丁で叩いてミンチにする。
- ②すり鉢に①を入れ、すりのばし、おろし生姜、青葱を混ぜる。
- ③アスパラ、パプリカをあられの大きさに切り、アスパラは下茹でしておく。
- ④②の形を整えて、フライパンで焼く。
- ⑤Bを鍋に合わせ火にかけて、パプリカ、アスパラの順に入れていき、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥④を器に盛り、⑤を上からかける。