

平成26年7月24日（木曜日）開催
八幡浜魚食文化継承事業「H26 シーフードクッキング特別編②」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

イサキ玉子とじ

材料（4人分）

イサキ	2尾	
ナス	1/2本	
しいたけ	2枚	
ゴボウ	1/3本	
枝豆(冷凍でもよい)	小1束	
玉子	2ケ	
出汁	240 cc	} A
濃口	30 cc	
みりん	30 cc	
粉山椒	適量	



作り方

- ① イサキは水洗いして三枚に卸し、骨を抜き、厚めのそぎ切りにし、霜ふりする。
- ② ゴボウは笹がき、ナス・しいたけはスライスにする。
- ③ 枝豆は塩茹でにして、むき身にしておく。
- ④ 鍋にAを合わせ加熱して、②、①と順に入れ、火を通して玉子でとじる。

（お好みで粉山椒を入れる）