

平成27年2月26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④」レシピ

講師：道後温泉ふなや 和食料理長 久保田昌司 氏

鯛荒焼きゴボウ

材料（4人分）

鯛アラ	1尾分
ゴボウ	1本
水	150cc
酒	150cc
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
濃口	大さじ2
たまり	少量
木の芽	適量



作り方

- ① 鯛の頭・中骨など適当な大きさに切り分ける。
- ② ①を霜降りして冷水に取り、冷めてから鱗・血合い・ぬめりなどを取り除く。
- ③ 鍋底にゴボウを敷き、②を並べて酒・水を入れ、落とし蓋をし、強火で煮立て、沸騰したら中火にして、砂糖・みりんを加える。
- ④ ③を2～3分煮たら、濃口を入れて味を見て、たまりで調整する。鍋を傾けながら煮汁を回し掛け、仕上げていく。
- ⑤ ④を器に盛り、木の芽などを添える。