

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

鯛揚げ出し

材料（4人分）

鯛切身	4切	
小麦粉（薄力粉）	適量	
豆腐（木綿）	1/2丁	
シイタケ	4枚	
ワカメ	適量	
大根おろし	適量	
刻みネギ	適量	
揚げ油（サラダ油）		
出汁	2合	} A
薄口	60cc	
みりん	60cc	



作り方

- ① 鯛切身は、小麦粉をつけて油で揚げる。
- ② 豆腐は水気を切っておき、小麦粉をつけ揚げる。シイタケも同様に。
- ③ Aを合わせ火にかけ、ワカメも温める。
- ④ ①、②を器に盛り、③を注ぎ、大根おろし・刻みネギ・ワカメを盛り付ける。