

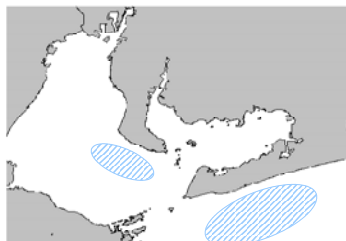
# ハモ

旬 夏



## 生産の状況

- 愛知県の漁獲量 (H20年)  
56t (県水産課調べ)
- 主な生産地  
南知多町豊浜・日間賀島、一色町一色、幡豆町幡豆  
蒲郡市西浦・形原
- 漁法 小型底びき網
- 漁期 春～秋



[主な漁場]

## 料理して食べよう!

\*ハモの骨切りは、難しい作業です。骨切りしたものを求めて使しましょう。

### 夏に冷たくしてさっぱりと

#### ◆チリハモ

材料 (4人分) : 骨切りしたハモ400g、すりみそ (みそ50g、梅干し2個、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ1)、塩少々

- ①鍋に湯を煮立て、塩ひとつまみを入れ、ハモを入れる。
- ②ハモの身がチリッとなったら引き上げ、氷水にとる。
- ③すりみその材料をすり鉢ですって合わせ、すりみそを作る。
- ④②の水気をふき取り、③を付けていただく。

#### ◆ハモサシ

材料 (4人分) : ハモ400g

- ①ハモを金網の上に皮目を上にして乗せ、布巾をかけて熱湯をかけ、氷水にとる。
- ②①の水気をふき取り、骨切りし、小口に切る。
- ③ワサビしょうゆや梅肉でいただく。

### タマネギとハモの取り合わせですきやき風

#### ◆ハモスキ

材料 (4人分) : 骨切りしたハモ400g、タマネギ2個、ネギ4本、豆腐1丁、しょうゆ1/2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ3

- ①ハモは3cm幅くらいに切る。
- ②野菜と豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ③すき焼き鍋にしょうゆ、酒、砂糖を煮立て、①を入れ、ひと煮立ちしたら野菜を入れて煮る。