



岡山の魚を
食べよう!



材料(4人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



切り身

- ・ハモ(骨切りしたもの) 100g程度
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・水 …………… 400ml
- ・昆布 …………… 15cm×2cm
- ・塩 …………… 適量
- ・酒 …………… 小さじ1弱
- ・淡口しょうゆ … 2~3滴

※ハモの中骨があれば、焦げないように焼いて**1**と一緒に入れる。



1 鍋にAを入れ弱火にかけ、泡が出てきたら昆布を出しアクを取り、火を止める。

2 骨切りしたハモを2cm幅に切り分け、両面に軽く塩をふる。

3 両面に片栗粉を多めにまぶしてバットに並べる。



4 沸騰させた湯に**3**を1つずつ入れ、半透明になりハモがクルっとなったらすぐに上げる。(約10秒)

5 **1**を弱めの中火にかけて温め、塩をひとつまみ、酒・淡口しょうゆを入れて味を調える。

6 火を止め、お椀にハモを入れて**5**を注ぎ、お好みで木の芽などを添える。

POINT

湯通しは必ず1つずつ行ってください。たくさん入れてしまうと湯温が下がり、ハモの食感が悪くなります。



＼気品あふれるうまさ／

ハモのお吸い物

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルギー



okayama ebooks

レシピ監修：窪田 悟(福寿司本店) / 発行：岡山県農林水産部水産課