



湖の駅「よらっせYUTO」

リニューアルオープン特別メニュー

第76回 ハモ蒲井



今月のパワーフード
ハモ



遠州灘でハモが捕れることをご存じですか。ハモは高タンパク・低脂質で消化が良く、夏バテ防止や疲労回復に最適です。

材料(2人分)

ご飯:400g
ハモ:6切(100g)
ナス:1本
ズッキーニ:3cm程度
オクラ:4本
刻みノリ:4g
ウナギのたれ:適量
薄力粉(ハモに振る用):適量
薄力粉(天ぷら衣用):100g
卵:1個
冷水:150ml
揚げ油:適量

作り方【調理時間:40分程度】

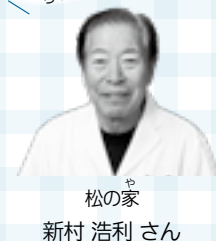
- ① 骨切りしたハモに薄力粉を薄く振る。
POINT 骨切りは技術を要するため、骨切り済みの冷凍ハモ(「よらっせYUTO」で買えます)を利用すると簡単です
- ② ナスは5mm幅の末広切り、ズッキーニは5mm幅の小口切り、オクラは軸を切り取る。
- ③ 薄力粉と卵、冷水で天ぷらの衣(薄め)を作る。
- ④ 鍋に油を入れ180度に熱し、②の野菜を素揚げする。
- ⑤ ①に天ぷらの衣をつけて揚げる。
- ⑥ ご飯を盛り、刻みノリを敷き、④と⑤を形よく盛りつけ、ウナギのたれを回しかけて出来上がり。

レシピ提供者からひとこと

高級感があり、家庭で食べる機会は少ないですが、地元で捕れる食材を手軽に味わえるよう、このレシピを考えました。骨切りしたハモとウナギのたれを使うことで比較的簡単においしく食べられます。他にも、天ぷら、フライ、湯引きしてお吸い物などにもおすすめです。

レシピ提供者

ハモ蒲井の
考案者



松の家
新村 浩利 さん

家庭で作りやすく
アレンジしました



よらっせYUTO
あけみ
藤本 朱實 さん

三遠南信 ふれあいウオーク

《遠州地域294》

うみ
湖の駅「よらっせYUTO」が
リニューアルオープン!!

8月21日
12:00

HP▶ よらっせYUTO 検索



▲ 従来の3倍の広さとなる新店舗。カフェも新設



▲ 地元の産物が並び

「よらっせYUTO」が、8月21日(金)にリニューアルオープンします。新店舗では、浜名湖や遠州灘で捕れた鮮魚や、地元の新鮮な野菜をはじめ店舗手作りのお総菜・お弁当などが並びます。また、浜名湖産のうなぎを使ったうなぎなどを提供するコーナーやカフェも新設。浜名湖の潮風を感じながら「ほっと」するひとときをお楽しみください。

湖の駅 よらっせYUTO

住 所 中央区雄踏町字布見9981-1
営業時間 9:30 ~ 18:00 (年中無休)
問い合わせ ☎ 597-2580

