

# 極上グルメで美容&健康力をアゲる！



うなぎは究極の美容食

うなぎは、夏バテ防止の定番「スタミナ食」とされているが、実は、美肌に必要なビタミンや「コラーゲン」が凝縮されている。究極の「美容食」でもある。新陳代謝を活発にし、キメ細かな肌をつくるビタミンA。ダイエットに不可欠なビタミンB1。肌細胞の機能を正常化するビタミンB2。若返りのビタミンE。潤いとハリを与えるコラーゲンなど…まさに美容成分の宝庫。特に、皮と身の間にある海洋性コラーゲンは、動物性コラーゲンと比較すると、安全性が高く、体への吸収率も抜群！

浜松市は、うなぎ養殖発祥の地であり、その歴史は100年以上。全国的な知名度を誇る「浜名湖うなぎ」は、美味しさも出荷量も日本有数。本場のうなぎを本場の味で楽しみながら、美に磨きをかける…そんなぜいたくな時間を、思う存分堪能して欲しい。

浜名湖  
うなぎ



### 贅沢すぎる相性

一般的にわさび醤油で食されることが多い白焼きだが、鰻の老舗「村こし」では、その白焼きにキャビアを乗せた「白焼きのキャビア乗せ」を提供してくれる。肉厚なうなぎの旨味とキャビアの塩味、2つが溶け合って新たな味わいを感じさせてくれる逸品。

### うなぎの村こし

- ☎053-456-5454
- 浜松市中区中央一丁目10-1
- 営業時間 / 11:00~14:00  
17:00~20:00
- ※売り切れ次第終了
- 定休日 / 水曜日



### めずらしいうなぎの刺身

手間がかかり、高い技術を要することからなかなかお目にかかれない、うなぎの刺身。コリコリとした食感で噛めば噛むほど甘みが広がり、その美味しさはぶく以上と評されることも。ポン酢と薬味でご賞味あれ！

### うな慎

- ☎053-596-0303
- 浜松市西区馬郡町2476-227
- 営業時間 / 11:00~14:00 (13:45L.O.)  
17:00~20:00 (19:45L.O.)
- ※売り切れ次第終了
- 定休日 / 火曜日・第4水曜日



# 遠州灘 天然 とらふぐ

冬の味覚の王様といえば「天然とらふぐ」。日本屈指のとらふぐ漁場である遠州灘からは、全国各地に天然とらふぐが輸送されている。ふぐの体は鮫皮・皮・とうとうみ・身皮・身で構成されており、その身皮は愛知県の「三河」に例えられ、その隣にあるとうとうみは「遠江」から来た名称だということ。このことから、浜松の遠州（遠江）が、国内屈指のとらふぐ漁場になっていることがよくわかるだろう。とらふぐは高タンパク低カロリー美容食とされているが、さらに、とらふぐコラーゲンは血液をサラサラにし、生活習慣病の予防になるといわれている。もちろん肌の老化防止、美肌再生効果も抜群といふから、女性には特にオススメの食材だ。

## ふぐの王様「とらふぐ」の王妃の美肌に



### ふぐ処理師として活躍するアゲなオンナ



未広鮨  
**横田 知佐子さん**  
平成16年、ふぐ処理免許を取得した女性寿司職人。浜名湖の恵味を握る、未広鮨の3代目として活躍中。たくましくふぐをさばき、調理から提供までこだわりをもつ。  
☎053-452-6288  
■浜松市中区砂山町360-6



割烹旅館 日の出  
**新村 道子さん**  
平成16年、ふぐ処理免許を取得。遠州灘ふぐ加工協同組合を設立したご主人(新村氏)が営む「割烹旅館 日の出」で、今もなお華麗にふぐをさばっている。

浜松市シティプロモーション情報WEBサイト「浜松の元気」  
横田さんインタビューの詳細は… <http://www.hamamatsu-genki.jp/>

# 浜名湖 すっぱん

## まさに食べる基礎化粧品「すっぱん」



「浜名湖のすっぱん」は、明治33年、日本で初めて浜名湖畔の舞阪町で、うなぎとともに養殖をしたのが始まり。この地域のすっぱんは、冬眠をさせない加温養殖ではなく自然養殖にこだわっており、良質な餌で育てられ、特に上質。すっぱんは一夫多妻制で、交尾が6時間にも及ぶことから、滋養強壮・精力増強の食材としても知られている。さらに美肌力の強い高濃度なビタミンやコラーゲンが驚くほど凝縮されており、女性の美ばう強化食としても注目されている。

### すべてを堪能できる贅沢旅館

地産グルメと温泉で大人気の観光スポット「かんざんじ」。美味しい食事、癒しの温泉、美しい景観、心温まるおもてなし。ゆったりと流れる素敵な時間が満喫できる。



浜名湖かんざんじ温泉地元の食材と松風呂を心ゆくまで楽しんで。お食事だけのお客様も大歓迎。

- 割烹旅館 日の出**  
☎053-487-0249  
浜松市西区館山寺町2048  
<http://www.e-hinode.co.jp/>
- 時わすれ 開華亭**  
☎0120-03-0208  
浜松市西区館山寺町412  
<http://www.kaikatei.com/>
- 鞠水亭**  
☎053-487-0531  
浜松市西区館山寺町398  
<http://www.kikusuitei.co.jp/>

## 浜松は 農作物も 豊富



**コクとまるやかな口当たりが絶妙**  
**三ヶ日みかん**  
日照量が多く、年平均気温が16℃で温暖な浜松市は、日本有数のみかん産地。三ヶ日みかんの中で中心的に栽培されている品種「青島」は、みかんの中でも高糖度で日持ちが良く、大振りなもので味が変わらないのが特徴。収穫は10月中旬から12月中旬に行われている。  
JAみっかび ☎053-525-1011



**女性に嬉しい野菜**  
**セルリー(セロリ)**  
浜松市は日本有数のセルリー産地。出荷は11月～5月で、冬場に収穫される浜松産セルリーは肉厚でみずみずしく、苦味や臭みが少ないのが特徴。ビタミンAやビタミンC、カルシウム・鉄分・マグネシウムなどのミネラルを含み、便秘の解消やコレステロールを下げる作用がある。  
JAとびあ浜松 ☎053-476-3135