

●^{はも}鱧フライとヨシエビの塩茹で● (材料2人分)

・ハモ	150 g
・薄力粉	適量
・溶き卵	1/2 個
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・ヨシエビ	2 尾
・水	適量
・塩	適量
・サニーレタス	10 g

【作り方】

- ① ハモは下処理し、一口大に切り、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、ハモを入れる。中に火が通り、表面が色付けまで揚げ、油切りをする。
- ③ ヨシエビは、下処理し、沸騰した水に塩を加えてヨシエビを2～3分ほど茹でる。
- ④ ハモフライとヨシエビをお皿に盛り付け、付け合わせのサニーレタスを添えて完成。

●コチ(マゴチ)の吸い物● (材料2人分)

・コチ	100 g
・春菊	20 g
・薄口醤油	大さじ1
・みりん	大さじ1/2
・小ねぎ (小口切り)	適量
～だし汁～	
・水	400ml
・かつお節・昆布	適量
※水分量の1%が好ましい。	

【作り方】

- ① コチは下処理し、一口大に切り、沸騰したお湯にサッと入れ30～60秒したらザルにあげ、臭みを取り除く。
春菊は熱湯でさっと茹で、水に取り水気をしぼり3cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったらコチを入れアクを丁寧にとり、しょうゆ・みりんで味を調える。
- ③ コチ・春菊を器に盛り、だし汁を注いで、お好みで小ねぎを入れて完成。

R3年度 水産物陸揚量ベストランキング10

順位	魚種	陸揚量 (トン)
1	かざみ類 (かに)	13.0
2	かれい類	8.2
3	あさり類	8.0
4	たちうお	5.0
5	くるまえばい	4.2
6	あなご類	2.0
7	ハモ	1.9
8	くろだい・へだい	1.8
8	すずき類	1.8
10	こういか類	1.7

吉富町には、周防灘に面している吉富漁港があります。左の表は令和3年度の吉富漁港での水産物陸揚量ベストランキング10を表にしたものです。今回使用している鱧もランキングに入っています。旬の時期はそれぞれですが、地元の魚介類を積極的に食べて、吉富町の水産業や魚食文化を盛り上げていきましょう！

(ハモ) ウナギ目ハモ科に分類されます。ハモには小骨が約600本あるとされ、ハモ独特の「骨切り」という処理があります。「骨切り」とは薄い皮を残して身の中の小骨を垂直に刻んでゆく包丁技のことで、この技の正確さがハモ料理の良し悪しを決めるといえます。

●筑前煮● (材料2人分)

・鶏もも肉	200 g
・里芋	100 g
・ごぼう	50 g
・れんこん	50 g
・人参	50 g
・こんにゃく	50 g
・干ししいたけ	3 g
・さやいんげん	20 g
・油	適量
・穀物酢	適量
・塩	適量
～煮汁～	
・干ししいたけの戻し汁	200ml
・砂糖	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・濃口醤油	大さじ2

【作り方】

- ① ごぼう・れんこんは皮をむき、一口大の乱切りにし、酢水につける。
- ② 干ししいたけは水で戻し、一口大に切る。
- ③ 人参は皮をむき一口大の乱切りする。こんにゃくは手でちぎりさっとゆでる。
- ④ 里芋は皮をむき一口大に切り、塩でもんでぬめりを取ったら塩を洗い流しておく。
- ⑤ さやいんげんは、塩を入れた熱湯でゆで、冷水につけて、3cmの斜めに切る。
- ⑥ 鍋に油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒め、さやいんげん以外の材料をすべて炒める。煮汁を入れて、煮立ったらアクを取り、煮詰め、最後にさやいんげんを加えて完成。

●栗きんとん● (材料2人分)

・栗甘煮	4粒
・さつまいも	150 g
・砂糖	大さじ3
・はちみつ	大さじ1
・塩	少々
・くちなしの実	1個

【作り方】

- ① さつまいもを輪切りにして水の中でアクを抜く。
- ② くちなしの実をお茶パックに入れて叩く。
- ③ さつまいもとくちなしの実を水の中に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 柔らかくなったさつまいもとくちなしの色がついたら水気を切る。
- ⑤ 半分の砂糖を加え、つぶしながら混ぜる。(裏ごしすると、きれいにできる。)
- ⑥ 残りの砂糖・塩・はちみつを加えて弱火で練り混ぜながら軽く煮詰める。
- ⑦ 火を止めて栗の甘煮を加え、バットなど