

はも
●鰨カツ丼● (材料2人分)

ごはん 400g

～鰨カツ～

- ・ハモ 150g
- ・薄力粉 適量
- ・溶き卵 1/2個
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

～溶き卵とその具材～

- ・玉ねぎ 小1玉 (100g)
- ・溶き卵 2個

～だし～

- ・麺つゆ (2倍濃縮) 50ml
- ・水 50ml

～トッピング～

- ・大ねぎ (小口切り) 適量

【作り方】

- ① ハモ：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。
玉ねぎ：スライス切り。
卵：溶き卵にしておく。
だし：麺つゆ・水を合わせておく。
- ② 揚げ油を 170°C に熱し、鰨を入れる。中に火が通り、表面が色付けまで揚げ、油切りをする。
- ③ 鍋にだし、玉ねぎを入れて中火で熱します。
- ④ 煮玉ねぎがしんなりしたら、中火のまま軽く溶きほぐした卵を入れます。蓋をして火を止め、30秒蒸らします。
- ⑤ 器にご飯を盛り、その上に②を盛り付けておきます。
- ⑥ ④の卵に火が通ったら、⑤の上に盛り付けて大ねぎを散らして完成。

【作り方】

- ① ハモを一口大に切る。
- ② 切ったハモに塩を加えた熱湯で 15 秒ほどくぐらせ、氷水であら熱が取れるまで冷やし、ザルにあげ、水気を切る。
- ③ お好みで梅肉やもみじおろしを添えて完成。

はも
●鰨の湯引き● (材料2人分)

- ・ハモ 100g
- ・塩 適量 (湯引き用)

～お好みで添える～

- ・もみじおろし 適量
- ・梅肉 適量

はも
●鰨の吸い物● (材料2人分)

- ・湯引きしたハモ 100g
- ・だし汁 300g
- ・春菊 20g
- ・大ねぎ (小口切り) 適量

【作り方】

- ① 湯引きしたハモを器に盛る。
- ② だし汁を注いで春菊 (白和え用同様の下処理した)、大ねぎをお好みで入れて完成。

鰨カツ丼は、令和3年8月にテレビ局から取材があり、吉富町自慢の丼ものとして番組でも紹介されました。旬は2回あり、6月～7月の初夏と、10月～11月の晩秋です。是非、ご自宅でもお楽しみください！

●春菊柿の白和え● (材料 2人分) 【作り方】

- ・豆腐 60g
- ・春菊 60g
- ・柿 30g

～白和え～

- ・練りごま 10g
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

- ① 柿は皮をむいて千切りにする。
- ② 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。
- ③ 豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをせずに 600Wのレンジで 2 分間加熱し水切りする。
- ④ ボールに練りごま・醤油・砂糖を入れよく混ぜ、①②③を加え和えて完成。

●ヨシエビのサラダ● (材料 2人分)

- ・ヨシエビ 35g (2尾程度)
- ・サニーレタス 80g
- ・ブロッコリー 50g

～ドレッシング～

- ・酢 大さじ3
- ・醤油 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩コショウ 少々

【作り方】

- ① ヨシエビは下処理し、茹でる。
- ② サニーレタスは一口大に切る。
- ③ ブロッコリーは一口大に切り、茹でて、しつかり水気を切っておく。
- ④ 酢・醤油・オリーブオイル・砂糖・塩コショウを混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を和えて器に盛り、①を上に盛り付け④をかけて完成。

ヨシエビとは、築上町・豊前市・吉富町で行われている共同事業の一環として、吉富漁港にある貯水槽で育てられた 3cm 程のヨシエビの稚魚を近隣海域で放流し、ほんの 5ヶ月程度で 10 ~ 15cm 程に成長したもので、旬の時期は 11月 ~ 2月頃までです。身はプリッとしており、殻が柔らかくてツルっと剥きやすいため、料理もしやすく、刺身はもちろんのこと、柔らかい殻を逆手に取り、殻ごと塩焼きにすることも、旨味が詰まっていておすすめです。

稚魚を放流しているとはいえ、漁獲量があまり多くない貴重なヨシエビなので、見つけた際には、是非ご賞味ください！

