

ハモ【鱧／ウナギ目ハモ科】

旬 夏

全長 約200cm



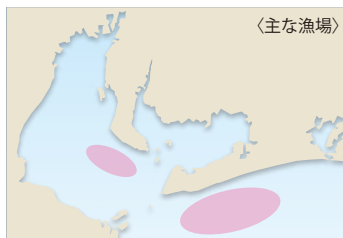
生産の状況

【生産量】H28年:86t(県水産課調べ)

【主な生産地】南知多町、西尾市、蒲郡市

【主な漁法】小型底びき網

【漁期】春 夏 秋



料理して食べよう!

ハモの骨切りは、難しい作業です。骨切りしたものを求めて使しましょう。

夏に冷たくしてさっぱりと

◎チリハモ

材料(4人分)

骨切りしたハモ400g、
すりみそ(みそ50g、
梅干し2個、砂糖大さじ3、
しょうゆ大さじ1)、塩少々

- ①鍋に湯を煮立て、塩ひとつまみを入れ、ハモを入れる。
- ②ハモの身がチリツとなったら引き上げ、氷水にとる。
- ③すりみその材料をすり鉢ですって合わせ、すりみそを作る。
- ④②の水気をふき取り、③を付けていただく。

◎ハモサシ

材料(4人分)

ハモ400g

- ①ハモを金網の上に皮目を上にして乗せ、布巾をかけて熱湯をかけ、氷水にとる。
- ②①の水気をふき取り、骨切りし、小口に切る。
- ③ワサビしょうゆや梅肉でいただく。

タマネギとハモの取り合わせですきやき風

◎ハモスキ

材料(4人分)

骨切りしたハモ400g、
タマネギ2個、ネギ4本、
豆腐1丁、
しょうゆ1/2カップ、
酒大さじ2、砂糖大さじ3

- ①ハモは3cm幅くらいに切る。
- ②野菜と豆腐は、食べやすい大きさに切る。
- ③すき焼き鍋にしょうゆ、酒、砂糖を煮立て、①を入れ、ひと煮立ちしたら野菜を入れて煮る。

