



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

10分
程度
調理時間



切り身

- ・ハモ (骨切りしたもの) 100g程度
- ・梅肉しょうゆ (お好みで分量調整)
- ・梅干し …… 中1個 (種を取り裏ごししたもの)
- ・しょうゆ …… 大さじ1

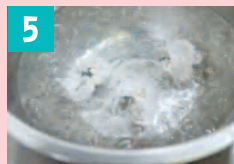
下準備 / ★梅干しとしょうゆをよく混ぜ合わせ、梅肉しょうゆを作る。
★鍋に湯を沸かし、ボウルに氷水を入れておく。



骨切り済のハモを3cm幅で切り、一切れを皮側を下にして網に乗せる。

網を湯面と平行にして、皮を先に10秒湯通してから全体を湯に入れる。

身が白くなり、丸くならすすぐに上げる。



手早く氷水に入れる。

1から4を繰り返して行い、すべて冷えたら

氷水から上げてガラスの器などに盛り付ける。

見た目も涼しげな夏の味!

ハモの湯引き

詳しくはこちら



小麦 (しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

POINT

湯通しをするときは、先に皮側から行います。
ガラスの器に盛り付けると見た目にも涼しい一品に!

