



丁寧に骨切りしたハモを湯に通すと、その身は白く色づき、ふわっとまるまります。鍋に白い花が咲いたような光景になったこの状態を牡丹ハモや湯引きハモといい、梅肉をそえるとより一層可憐さを増します。栄養の豊富なハモと野菜と一緒に汁で煮た「ハモすき」、さっと汁に湯通した「ハモしゃぶ」は、師走の冷えた体を温めてくれるおすすめのお料理です。

今回はハモを使ったご家庭でも簡単にできる、有名レストランのシェフ達発案のレシピ（小松島漁業協同組合情報提供）をご紹介します。

鱧とブロッコリーの柳川鍋		【すし独楽】柳原 雅彦 シェフ
<p>材料（4人分）</p> <p>鱧……………200g ブロッコリー……………1/2ヶ ごぼう……………1/5本 土をきれいに洗い落とし、皮をむいておく 卵……………3ヶ</p> <p>■合わせ出汁 出汁……………140cc 水……………60cc 薄口醤油……………20cc みりん……………20cc 粉山椒……………お好みで</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ブロッコリーは一口大の小房に分けて、固めに茹でて水気を切る。 ごぼうは笹がきにして、5分程水にさらしてアクを抜く。アクが抜けたら軽く水で洗い、ザルにあげて水気を切る。 鱧は食べ易い大きさに切り、熱湯にさっとくぐらせ霜降りにした後、ザルにあげ水気を切る。 鍋に出汁、水、薄口醤油、みりんを入れ、合わせ出汁を作る。合わせ出汁を沸騰させたら【3】の鱧を入れ、弱火で1～2分煮る。 【4】にごぼう、ブロッコリーを加え軽く煮たら、溶いた卵を2回に分けて回し入れる。一煮立ちしたら蓋をして火に止め、余熱で火を入れる。 お好みで粉山椒を振って完成。 <p>CHEF'S ADVICE ★鱧を軽く煮た後、その他の食材を加えたら一気に仕上げるので、下準備をきちんと行ってください。</p>	

阿波（小松島）の鱧と九条葱とトマトの煮込み		【エンジン】松下 和昌 シェフ
<p>材料（4人分）</p> <p>鱧……………200g 一口大に切る トマト……………1個 乱切りにする 九条ねぎ……………1/3束 青い部分と白い部分に分け、5cmに切りそろえる にんにく……………小さじ1/2 みじん切り オイスターソース…大さじ1と1/2 油……………少々 中華スープ……………150cc 酒……………大さじ2 片栗粉……………適量</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に油少々をひき、片栗粉を薄く付けた鱧の表面を軽く色がつく程度に焼き、皿に取っておく。 【1】の鍋にみじん切りのにんにく、九条ねぎの白い部分を入れて炒める。軽く火が通ったら、九条ねぎの青い部分とトマトを加えて更に炒める。 【2】に酒、中華スープ、オイスターソースを入れ、軽く混ぜてなじませる。 【1】で皿に取っておいした鱧を【3】に入れ、5分ほど弱火で軽く煮る。 片栗粉を同量から2倍の量の水で溶き、【4】の鍋に加え、とろみをつけて皿に盛る。 <p>CHEF'S ADVICE ★少し煮ることで、鱧から出汁がでて旨みが増します。 ★また、鱧の表面を焼くことで煮崩れしません。</p>	

阿波（小松島）の鱧と野菜の鍋仕立		【銀座割烹 里仙】鈴木 良二 シェフ
<p>材料（4人分）</p> <p>鱧……………160g（4切） 玉ねぎ……………125g スライスしておく バター……………13g チキンコンソメ……………15g 水……………1,000cc 塩……………4g こしょう……………少々 酒……………30cc 料理酒でも可 みりん……………30cc</p> <p>■添え物 長ねぎ……………1本 みょうが……………2ヶ 三つ葉……………20本（細めのところ） 柚子……………少々</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 鱧は解凍して1切40gの大きさに切る。熱湯で20秒程茹でてから冷水に取り、ふきん等で水分をふき取る。 玉ねぎのスライスを鍋に入れ、バターで炒める。チキンコンソメと水を入れ30分程煮て、一度スープを濾し、鍋に移す。 【2】のスープを塩、こしょう、酒、みりん等で味を調える。 みょうがは縦に1/2に切り、さらにせん切り。長ねぎは薄い斜め切りにする。それぞれを水にさらした後、ザルに取り水気を切る。 柚子はせん切り。三つ葉は細い所を使用し、約10cmの長さに切り揃える。 【1】の鱧と【4】【5】の野菜を器に盛り付ける。 <p>CHEF'S ADVICE ★玉ねぎのスライスはバターでよく炒めてください。 ★塩はコンソメに味があるので、控えめにしてください。</p>	



今回が最後のコラムとなりました。コラムをご覧いただき、誠にありがとうございました。

ハモは、眼精疲労に効果があるといわれているビタミンAを豊富に含んでいます。また、骨切りして骨ごと食べるためにカルシウムも豊富。さらに、ハモの皮にはコンドロイチンという軟骨や関節の総合組織を丈夫にする成分が含まれており、EPA（エイコサペンタエン酸）や核酸等と並んで、人の皮膚の老化防止に役立つことが知られています。このようにハモは栄養価が高く、低カロリー・高タンパクの非常に優れた食材です。

ご家庭の食卓でも是非、小松島市のハモをご堪能ください。