

# ハモしゃぶ・湯引きの召し上がり方

【調理の前に】・・・同梱してお届けしているハモのアラは出汁とり用です。調理用とは別に、一度沸騰させたお湯にくぐらせ、すぐに水気を取り余分な血やアクをよく洗っておきます。



1. 鍋に 700ml の水とだしパック、先程のアラ、昆布も水から入れ、火を入れます。沸騰直前に火を弱めて中火のまま 7-8 分程度煮出します。(濃くしたい場合は 10 分程度)

2. 出汁が取れたら、火を止めて、昆布、アラ、パックを取り出します。だしパックは取り出し時に、お箸で絞るとより濃く香り高い風味になります。

3. 鱧しゃぶは自分が食べる分だけ、しゃぶしゃぶします。

ハモの切り身を鍋に入れ、十数秒ほどで切り身が花が開くように丸まってきたら食べごろです。

鍋の温度は沸騰しすぎない。また、下がりすぎないように必要に応じて調整してください。

※この状態で氷水でしめると湯引きとしてお楽しみいただけます。

4. 酢みそ、梅肉のお好みのソースでお召し上がり下さい。

【一口×モ】 鱧（ハモ）をしゃぶしゃぶするときは、鱧の身だけを、鍋に入れましょう。野菜や豆腐など他の具材と一緒に入ると、鱧を最適な火加減で食べる事が出来ません。ひととおり、鱧を食べたら、野菜などを楽しみます。鱧の味がしみこんだ野菜を食べたら、再度、鱧をいただきます。こうして、鱧→野菜他→鱧→野菜他のサイクルを楽しむのがコツです。 鱧しゃぶのしめは雑炊でお楽しみ下さい。



## 【その他の調理例】

から揚げにしても美味しくいただけます。



【お届け内容】 天然ハモ/酢味噌/梅肉ソース  
ネギ/出汁昆布/だしパック/出汁用アラ  
賞味期限:発送日より冷蔵 3 日、冷凍 6 日