

# 暑さを忘れるひと時、ご用意しました！

鮪処酒主～あなたへ 大将通信第71号

「夏・なつ・ナツ・夏、ココナッツ～」、真夏はすぐそこまでやって来ました！  
お変わりありませんか？鮪処酒主 大将です。

## 「暑ちー」「だるー」といった夏バテが**食欲不振、不眠、倦怠感、無気力** etc を引き起こします

日本の夏は蒸し暑く、不快ですよ～。夏は暑くないと困る方もたくさんいるんですが・・・ 自分は、気力・体力を奪われ溶けてしまいそうです！ そんな暑い時には「うなぎ」や「焼肉」が思い浮かびますよねー？ しかし・・・、**暑い夏に旬をむかえ、美味しく栄養豊富な魚介類**もたくさんあるんです！！ 旬の魚介を使い、非日常の空間で暑さを忘れ、明日からまたガンバレお手伝いできればと考えています。

### まずは**淡路島の黄金ハモ**です

淡路島のハモはなぜ市場で**最高級の評価**を受けるのか？淡路島南部はその地形から潮流が早く、新鮮な海水が供給されます。そのためエサとなる甲殻類や魚も豊富だからです。また昔から、「長い物は精がつく」と言われますがハモも栄養豊富です。良質なタンパク質を多く含み、**免疫機能の向上、体力向上・疲労回復効果**があります。さらに、ハモの皮には化粧品にも使用される良質なコラーゲンが多く、**お肌ツルツル効果**バツグンです！ しかし、ハモには硬くて長い骨が多く、「骨切り」という処理が必要なんです。皮まで切らないように一寸（3センチ）に20回以上、1ミリ間隔で包丁を入れます。骨切りがヘタだと食べた時にガリッと骨を噛み、美味しさが台無しなんです。開業以来30年、少なくとも**1,000本**を超えるハモをさばいて来ました。常連さまには、「**京都で食べるハモより美味しい**」と言われます。「梅雨の水を飲んでウマクなる」と言われてきたハモは、淡泊ですが奥深い旨味を持つ、夏の美味です。エネルギーを補充し、元気ハツラツ、お肌ツルツルになってくださいーい！！



# つぎはアワビです

縄文時代の遺跡からもアワビの殻が出土し、昔から日本人の食生活に重要な位置を占めてきました。

貝を食材とした日本料理のうち、種類が一番多いのもアワビで、姿・形・味とまさに「貝の王様」と呼ばれています。秋口の産卵期を前に身が厚くなり、通好みの「キモ」も充実してきます。旨味成分のグルタミン酸は、生のアワビ 100g 中なんと 1.700mg も含まれてるんです(^0^)/ ちなみに濃厚なチーズは 1.200mg なので、いかにアワビの旨味が濃いかがわかりますよね。ウマイだけではありません。アワビは良質なタンパク質を含み、低カロリー、低コレステロール。ビタミン B 群や銅・亜鉛・鉄分・マグネシウムなどのミネラルもバランスよく含んでいるため、ヘルシーで疲労回復と滋養強壮効果が高いのです。アワビ食べるなら、夏でしょ！（笑）

ハモですが、現在骨抜ききの練習中です。納得の仕上がりが習得できましたら、骨の無いハモのお造りをお出しいたします！（自信度 60%？）そうそう、もうじき新子（小肌の赤ちゃん）が入荷するはずですので、入りましたら握りでお出ししますね。アワビは、祇園の三ツ星割烹店の「ささ木」のレシピを入手しましたので、濃厚な昆布だしで短時間、火を入れた柔らか煮を仕込みます。

暑さを忘れさせる夏のコース料理をつくりました 期間限定 8/20 まで  
夏の 13,000円コース

- |  |  |
|--|--|
| ① 自家製紫蘇ジュース  | ⑥ 握り 9 貫（料理の間に 3 回にわけてお出しします。ウニ・イクラ・ハモポワレ・大トロ・白身車エビ・新子・煮穴子など 仕入れにより変更） |
| ② 前菜 3 種盛り   | ⑦ アワビ昆布だし柔らか煮（佐々木レシピで）   |
| ③ ハモ湯引き（焼いた骨で引いた出し汁で湯引き後、氷水には入れず冷蔵庫にて冷やしますので、水っぽさゼロです） | ⑧ 大和シジミの味噌汁  |
| ④ 刺身 3 点盛り（骨抜きハモが入れられるか??）                             | ⑨ デザート   |
| ⑤ 季節の焼き物   |  |

## 夏の 10,000円コース

- |  |   |
|--|---|
| ① 自家製紫蘇ジュース  | ⑥ 握り 6 貫（料理の間に 3 回にわけてお出しします。ウニ・イクラ・ハモポワレ・中トロ・白身煮穴子など 仕入れにより変更） |
| ② 前菜 3 種盛り   | ⑦ 大和シジミの味噌汁   |
| ③ ハモ湯引き（焼いた骨で引いた出し汁で湯引き後、氷水には入れず冷蔵庫にて冷やしますので、水っぽさゼロです） | ⑧ デザート  |
| ④ 刺身 2 点盛り（骨抜きハモが入れられるか??）                             |   |
| ⑤ 季節の焼き物   | （アワビは 13,000円のみ/税別価格）   |

ご予約は☎にて 3 日前までにお願ひします  
鮓処酒主 046-248-1231



最近、テレビを見ている時、感動的な場面や心温まるシーンなどを見ると胸に熱いものがこみ上げ、秒で涙があふれ出てきます。今年で 63 歳になりますが、涙腺がゆるんでるのかな～？ あなたはどうか。月日が経つのは早いもので、令和 5 年も折り返し時点です。まだまだ気持ちは青年？のつもりですが、身体の衰えは隠せません！ こうしたい、ああならねば等々の気持ちはあるのですが、なかなか思う様にはなりませんね(^0^) 歩みは遅いですが、粛々・淡々と日々過ごせたらなあ～と思います。日々暑さきびしくなる季節ですが、ひと時でも忘れていただける時が過ごせてもらえたらとの気持ちを込め、お持て成しができれば幸いです。大将 酒主浩義