

蒸し暑さで体力、蒸発してませんか？

夏は暑くないと困る方もたくさんいるんですが・・・・

体力・気力ともに奪われ（蒸発(>_<)) てしまいますよね！

暑さに負けないで、明日からまた“ガンバレ”のお手伝い

をさせていただきたいと思えます！

鮭処酒主～あなたへ 大将通信第 52 号

いつもありがとうございます、鮭処酒主 大将です。日本の夏は蒸し暑く、不快なんですね。暑さに負けない栄養をたくさん含んだ料理といえば、うなぎや焼き肉が思い浮かびます。

が・・・夏に旬をむかえる魚介類もたくさんあるんです。

この時期に栄養をたくわえ、美味しくなる素材を使ったすしと料理で、あなたの夏バテを解消するお手伝いがたくて、お手紙を書いています。少々、お付き合いいただければ幸いです。

まずは瀬戸内の黄金ハモです

夏の味覚、ハモの本場は瀬戸内です。

それはハモが住処にしている海底の泥の質に影響されています。

その地形から潮流が早く、海底の水の流れに濁みがなく、新鮮な海水が供給されています。またエサとなる美味しい甲殻類や魚もとても豊富なんです。

そんな環境が最高の“ハモ”を育てるのです。

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。

ハモには良質なタンパク質が多く含まれており、免疫機能の向上、体力向上疲労回復効果があります。また、ドコサヘキサエン酸も多く血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。さらにハモの皮には化粧品にも使用されるほど良質なコラーゲンが多く含まれ、美容食でもあります。

しかし、ハモには硬くて長い骨が多く、食べる前には「骨切り」という処理が必要です。骨切りは皮まで切らないように一寸（3cm）に20回以上1mm間隔で包丁を入れることから骨切りの良し悪しが味の決め手になってしまいます。自分は開業以来24年間でおよそ4,000食のハモをさばいてきましたので、あなたの期待は裏切らない自信があります。



鮭職人歴 41 年 酒主浩義



愛用の骨切包丁

つぎは**ノドグロ**です (7.800 円コースのみ)

「白身魚の大トロ」ともいわれるほど、脂がのり、滋養ゆたかな魚です。
プロテニスプレイヤー錦織圭選手が好きな魚で知名度が上がりました。(値段も・・・)

糖質の代謝を助け、神経や筋肉を正常に機能させるサポートをする**ビタミンB1**や、**高血圧予防に効果のあるカリウム**、骨や歯を構成する**カルシウム**などが豊富に含まれています。

またほかの魚に比べ脂が多いので、それに伴って**DHA、EPA**など**サプリメントなどでもおなじみの貴重な栄養素も多く**含まれています。
そのため脳に良い影響を与え、血液もさらさらにしてくれます。

9月ごろから産卵期を迎えるため、今が脂の乗りがピークを迎えます。
自分が仕入に行く川崎北部市場のノドグロの相場は全国でも相当高く、それゆえに、全国から集まってきます。

今年は産地にこだわるのはやめました。自分の目利きを信じてください。
42年の経験で、良質なノドグロをあなたのために選び抜いてきます。

軽く皮目をあぶって香ばしさを出して(ガス臭を消すために、太白ごま油を塗ります)握り、自家製柚子胡椒をのせて提供します。**香ばしさと甘み とろける旨味の「白身魚の大トロ」は、夏バテをわすれさせる一品です!**



最後に**初夏のマダコ**です。

「土用のタコは嫁にも食わずな」という、ことわざがあるくらい嫁だけでなく、親にも食べさせたくないくらいおいしい、初夏のマダコです。
美味しいだけでなく、**滋養強壮剤にも含まれているタウリンが豊富に含ま**れています。また、肝機能を高める働きもあるので、酒の肴には最高の食材です。
酒主では、活けのタコを仕入て番茶・小豆・醤油・酒で煮ていきます。
桜煮という煮方です。

さらにひと手間くわえます。煮る前に冷凍するんですね。
冷凍することにより、組織が破壊され柔らかくなります。



番茶と酒は臭みを取り、小豆はタコを柔らかくし、醤油は香り添えと色だし、味付けの為です。
開店以来、この煮方ですが、刺身に**「タコもいれて」**と言う常連さんも多いです、

藻塩と本わさびをつけてたべていただければ、

最高のほのかな甘み、鼻に抜ける香り、スパッと噛み切れる食感を楽しんでいただけます。

美味しく、栄養豊かな握りやつまみで夏バテを解消し、明日からまた頑張れるお手伝いができれば幸いです。

そのほかにも、生うに・新子・江戸前煮穴子・黄金アジや、石川芋・オクラ・大和イモ・自家製新ガリ 等々を盛り込んだコース料理をあなたのためにご用意いたしました。今回から、にぎりのネタを限定するのをやめ、(温暖化による海の変化や悪天候にそなえて) その時々のおすすめを厳選し提供させていただきます。

お楽しみにしててください。



7.800 円コース (新子・甘いウニ・ノドグロの握りが入ります)

前菜・にぎり 3 貫・ハモ焼きシャブ・刺し身 3 種盛り・季節の煮物
にぎり 3 貫・もう一品 (お楽しみ)・にぎり 2 貫・土用シジミの味噌汁
自家製青梅のマリモ煮のデザート

6.300 円コース

前菜・にぎり 3 貫・ハモ焼きシャブ・刺し身 2 種盛り・季節の煮物
にぎり 2 貫・もう一品 (お楽しみ)・にぎり 2 貫・土用シジミの味噌汁
自家製青梅のマリモ煮のデザート

期間限定 手紙がとどいてから 8 月 31 日まで (税・飲み物別)

さらに **7/14 日**までにご予約いただいた方には、**早期予約特典**として
7.800 円のコースを 1.500 円おとくな 9.200 円のコースに
6.300 円のコースを 1.000 円おとくな 7.300 円のコースに
お値段そのまま **グレードアップ**いたします。

栄養満点の旬の握りとお料理で、あなたの蒸発した体力の補充し、夏をのりきるお手伝いできれば幸いです。仲間や同僚、ご家族の暑気払いや、自分へのご褒美としてご利用くださいませ！

鮨処酒主

厚木市愛甲西 1-14-1 毎週月曜・第 3 火曜日定休
営業時間 11:30~14:00 (予約のみ)
17:30~22:00

2 日前までに電話での
予約にて承ります

☎ 046-248-1231

15:00~17:20 は出られません (寄る年波のためご理解の程)

1.000 円割引券

コース以外のご利用時にお使いください
(店内飲食 10.000 円以上・他券併用不可)

さらにお得な **メルマガ** 始めました
入会無料、特典・割引・ゲリラ企画
等を配信 登録は簡単です。右の
QR コードから

