

鰻 ハモ

今日のこれ旬は鰻(ハモ)です。日本料理で夏を代表する高級魚のひとつで、見た目はウナギに似ていますが、別の魚で独特の特徴があります。



鰻にはたんぱく質も多く、ビタミン豊富、カルシウムもとれ、コラーゲンを含む皮と栄養豊富で夏バテにはピッタリの食材です。

今回は鰻しゃぶにして、いただいています。

身も柔らかく上品で皮も柔らかいためふわふわした食感を楽しめます。

本日は蟹江キャスターと周吉さんにご協力いただきました。

