

大分県
中津市

なか
なか

鯉ほも豆

美食帖



OITA
NAKATSU
HAMO
BISHOKUCHO



豊かな森と、豊かな海と
四百年の歴史が育んだ
中津の美味。



一般社団法人
中津耶馬溪観光協会
〒871-0033 大分県中津市黒田219-2
洲中津駅前口
TEL:0979-64-6565 FAX:0979-64-6611

掲載されている店舗情報は令和2年10月現在のものです。その後情報が変更になる場合もございます。予めご了承ください。

↑この写真は実際の一寸（30.3mm）を25等分したもので、幅はなんと1.2mm



中津の職人さんはこの幅でざくざく切ります。

鱧には魚体全体が長い長い小骨がたくさんあり、下処理をしっかりと行わなければ美味しくおべることができません。「二寸切り」と呼ばれる特殊な調理法は、流し敷を流しつつ鱧の身一寸約3cmに2匹ほど細かく包丁を入れ、小骨を断つ繊細な技術です。料理人が包丁を使う上で、最高峰の技術を要するとされています。胸一は鱧を入れた鱧は、湯にくぐらせれば美しく花開き、料理この味だけで素材の味が引き立ちます。江戸時代は中津の漁師や料理人が生か出し、全国に広まったといわれている香切り。中津に息づく職人の技をぜひ味わってください。



職人さんが、一寸二十五に切った鱧。



荘厳な中津城や境内ある寺町を有する中津で400年前に作られた鱧の味わいです。



■栄養成分(100gあたり)
エネルギー 144kcal
カルシウム 79mg
ビタミンA 59μg
ビタミンB2 0.18mg

中津の鱧は美容に効果的

■栄養効果
カルシウム：歯や骨を作る。筋内の収縮作用。精神安定。
ビタミンA：皮膚や粘膜を健康に保つ。目がん、夜盲。
ビタミンB2：エネルギー源。炭水化物の代謝に必要な。皮膚や髪の毛の成長を促す。

出典「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）改訂2016年」文部科学省

鱧は100gあたり14.4倍と低カロリーで、良質なたんぱく質や鉄やビタミン、ミネラルもたっぷり。美容食料。鱧に含まれる豊富なビタミンAは、抗酸化作用があり血管や肌の老化を防いでくれます。また、ビタミンB2は腸胃の代謝を助けるため、ダイエット中の方にも使われます。鱧の皮は、化粧品にも使われるコラーゲンを多く含んでおり、美肌にも良いとされています。丁寧な骨切りで丸ごと食べられるため、100g中のカルシウムは牛乳の約4倍にもなります。美味しだけじゃ終わらなから、からだのレイアウト元気の為に中津の鱧をどうぞ。

Beauty!

コラーゲン
コンドロイチン
低カロリー



Inakatsu hano!

Waza!

四〇〇年前に中津で生まれた「二寸二十五」という技

Inakatsu hano!

Why?

中津の鱧はなぜ美味しい？



中津の鱧のふるさとである豊前海は、広大な干潟を有する浅浅の海。穏やかな波により、太陽の光が海底まで届きます。その海は深く澄み渡る自然が育んだ良質な水。たっぷりの水。森の「すく」によっても作り上げられています。山田川に集まった養魚が海へと運ばれてゆくことで、養魚が豊かになりやすくなる。豊前海は、魚介類の宝庫と称され、そこでも育った鱧は中津だけでなく、県外の料理人からも広く愛されています。



植物干渉味

豊かな水脈はやがて川となり、奇跡を作りながら海へと送ぎます。

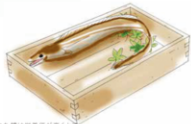


一日八景

初馬場の豊かな自然が、栄養たっぷり水を蓄えます。



豊前海は浅浅の干潟。カニなどの生き物が多く、これが鱧の餌となります。



水揚げされた鱧は栄養価が高く、とてもビッグサイズ。トビ職のなかで「つ」の字になることから「つ字鱧」とも呼ばれます。

鱧の湯びき

鱧を一口大に切り細く茹で、お湯に湯下料理方法。一度お湯に通すことにより身が引き締まり鱧の旨みや弾みを感じることができる。

▶取扱店舗

①橋3月鯉×花鯉×若竹屋×安兵衛×山水亭
②山本茶寮×福味亭×新八×くらや丸清
③丸太部×一合×汽車
④ポッポ×磯乃呂×一期一会



鱧カツカレー

カレーの辛味と合わせることで、鱧ならではの旨さが引き立つ。

▶取扱店舗

①安兵衛×丸太部×キヨト
②磯の駅×かつ



鱧の天婦羅

柔らかい自身をサクとした衣で包んだ人気の逸品。

▶取扱店舗

①橋3月鯉×花鯉×若竹屋×安兵衛×山水亭
②山本茶寮×福味亭×新八×くらや丸清
③丸太部×一合×汽車
④ポッポ×磯乃呂×一期一会



鱧のからあげ

からあげの本場でカラッと揚げられた鱧の風味が、最初の一口で広がる。

▶取扱店舗

①橋3月鯉×一期一会



※懐石料理の中の一品として提供されるものも含まれています。店舗により順序の場合もあります。

中津で食せる、様々なハモ料理の数々。

なか 鱧 美食帖



鱧のしゃぶしゃぶ

新鮮な鱧をさっと湯に通し、シンプルに、かつ贅沢に楽しむ。

▶取扱店舗

①朱鷺×橋3月鯉×若竹屋×福味亭×安兵衛×山水亭×山本茶寮×福味亭×新八×くらや丸清
②丸太部×一合×汽車
③ポッポ×磯乃呂×一期一会



鱧の刺身

季節旬がた鱧の上品な味わいを、鮮度そのままに堪能。

▶取扱店舗

①橋3月鯉×福味亭×丸清×丸太部×汽車
②ポッポ×磯乃呂×一期一会

鱧の料理文化は各地の地域に広められた。中津の料理人だとされている。また、調理師の調理技術の中でも、伝統技術でもある。切りの鮮度が命であり、そこを助けた料理人が育ちた。持ち帰った。また、鱧は生命力が強く、夏のあつたの中を泳ぎまわります。その生命力が、鱧の味にも伝わる。このことから、鱧を食べると、心が癒やれる。好まれています。