

ハモ 防府鱧給食レシピ



防府漁港に水揚げされた新鮮な防府鱧



鱧の下処理



鱧の腹開き(鱧を割る作業)



鱧の骨切り

鱧のまぶし

- ① 骨切りをした鱧をたれに一晚漬け込む
たれ(醤油、みりん、砂糖、お酒を少々)
- ② 焦がさないように焼く
- ③ 焼いた鱧を少し冷ましてから細かく切って完成



鱧の天ぷら (普通の天ぷら)



鱧(はも)給食