

↑この帯は実際の一寸（30.03mm）を25等分したもの。
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。



職人さんが、一寸二十五に切った姿。



荘厳な中津城や風情ある寺町を有する中津で400年前に作られた技の味わいです。

鱧には魚体全体に長く堅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食べることができません。「骨切り」と呼ばれる特殊な調理法は、皮1枚を残しつつ、鱧の身一寸(約3cm)に25筋ほど細かく包丁を入れ、小骨を断つ繊細な技法です。料理人が包丁を使う上で、最高峰の技量を要するとされています。均一に筋を入れたら鱧は、湯にくぐらせれば美しく花開き、料理ごとの味付けで素材の味が引き立ちます。江戸時代に中津の漁師や料理人が生み出し、全国に広まったといわれている骨切り。中津に息づく職人の技をぜひご賞味ください。



nakatsu hamo
Waza!

四〇〇年前に中津で生まれた「一寸二十五」という技



■栄養素の働き
カルシウム：歯や骨を作る。筋肉の収縮作用。精神安定。
ビタミンA：皮膚や粘膜を健康に保つ。抗がん作用。
ビタミンB2：アミノ酸、脂質、炭水化物の代謝に必要。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)追補2016年」文部科学省

■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

鱧は100gあたり144kcalと低カロリーで、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルもたっぷりの美容食材。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は脂質の代謝を助けるため、ダイエット中の方には嬉しい作用も。鱧の皮は、化粧品にも使用されるコラーゲンを多く蓄えており美肌に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2倍にもなります。美味しいだけじゃ終わらない、からだの「キレイ」と「元気」の為に中津の鱧をどうぞ。

nakatsu hamo
Beauty!

コラーゲン
コンドロイチン
低カロリー



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遠浅の海。穏やかな波により、太陽の光が海底まで届きます。その海は耶馬溪に広がる自然が育んだ、栄養たっぷりの水脈「森のしずく」によっても作り上げられています。山国川に集まった栄養が海へと運ばれてゆくことで、魚介類が豊かに育ちやすい環境になっているのです。豊前海は「魚介類の宝庫」と称賛され、そこで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。

nakatsu hamo
Why?

中津の鱧はなぜ美味しい？



一目八景



猿飛千壺峽



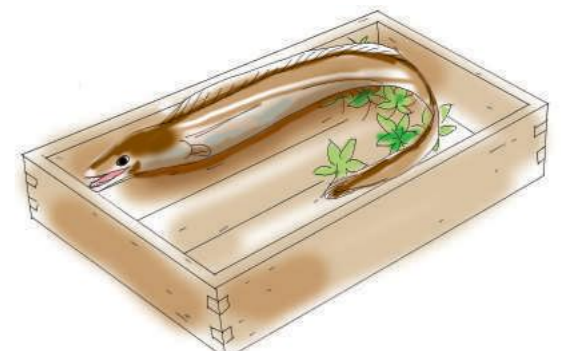
豊かな水脈はやがて川となり奇岩を作りながら海へと注ぎます。



耶馬溪の豊かな自然が栄養たっぷりの水を蓄えます。



豊前海は遠浅の干潟カニなどの生き物が多くこれら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。トロ箱のなかで「つ」の字になることから「つの字鱧」とも呼ばれます。

中津で食せる、様々なハモ料理の数々。

鱧の湯びき

鱧を一口大に切り軽く茹で、氷水に通す料理方法。一度氷水に通すことにより身が引き締まり鱧の甘みや旨みを堪能できる。

▶取扱店舗

- ②椿③月蔵④花福⑤若竹屋⑥筑紫亭⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩花⑪新八⑫くうとん⑬望千庵⑭丸清⑮鬼太郎⑯一合⑰嘉乃⑱汽車ポッポ⑲空色のとまと⑳一期一会㉑レストハウス洞門



鱧カツカレー

カレーの辛味と合わせることで、鱧ならではの甘さが引き立つ。

▶取扱店舗

- ⑦安兵衛⑩結⑬鬼太郎⑱キャロット⑲空色のとまと㉑道の駅なかつ⑳ゆあがり㉒レストハウス洞門



鱧の天婦羅

柔らかい白身をサクッとした衣で包んだ人気の逸品。

▶取扱店舗

- ②椿③月蔵④花福⑤若竹屋⑥筑紫亭⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩花⑪新八⑫丸清⑬鬼太郎⑭一合⑮嘉乃⑯汽車ポッポ⑰空色のとまと⑱一期一会㉑レストハウス洞門



鱧のからあげ

唐揚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

- ②椿⑩花⑬くうとん⑲空色のとまと㉑レストハウス洞門

※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。店舗により要予約の場合もあります。

なか

鱧 美食帖

中津で食せる、様々なハモ料理の数々。

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朱華②椿④花福⑤若竹屋⑥筑紫亭⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩花⑪新八⑫丸清⑬鬼太郎⑭一合⑮嘉乃⑯汽車ポッポ⑰道の駅なかつ⑱一期一会㉑レストハウス洞門

鱧の刺身

手間暇かけた鱧の上品な味わいを、鮮度そのままに盛付け。

▶取扱店舗

- ②椿⑤若竹屋⑥筑紫亭⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩花⑬丸清⑭鬼太郎⑮嘉乃⑯汽車ポッポ⑰一期一会

鱧の料理文化を他の地域に広めたのは、中津の料理人だと言われています。(諸説あり) 鱧の調理技術の中でも緻密で、伝統技術でもある「骨切り」の発祥が中津であり、そこを訪れた料理人が教えられたり、持ち帰ったりしたことで広まったとされています。また、鱧は生命力が強く、夏の炎天下の中を運ばれても生き延びた逸話も伝えられています。このことから、「鱧を食べると精がつく」と言われ、好まれています。

Delicious



中津で食せる、様々なハモ料理の数々。

鱧のしゅうまい

予想をいい意味で裏切る、
とろけるような食感が美味。

▶取扱店舗

⑤若竹屋⑨瑠璃京⑩丸清⑩鬼太郎⑭嘉乃



鱧のフライ

さくっと軽い衣の食感と、鱧の
ふんわり食感のコンビネーション。

▶取扱店舗

⑩花⑩鬼太郎⑩キャロット⑭くらや⑭嘉乃
⑭空色のとまと

鱧の寿司

クセの少ない鱧の寿司は
さっぱりとした梅肉や柚子胡椒と一緒に。

▶取扱店舗

②椿⑤若竹屋⑥筑紫亭⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑪新八⑪丸清⑬鬼太郎⑭嘉乃



鱧なべ

脂身と癖が少ない鱧と鍋の相性良し。
冬の中津のおいしい味覚。

▶取扱店舗

②椿④花福⑤若竹屋⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩花⑪新八⑮望千庵⑮丸清⑰一台⑰嘉乃⑱一期一会⑳レストハウス洞門

懐石 は、予約制で懐石料理を提供できる店舗です。

予約 の付いている料理は予約制です。

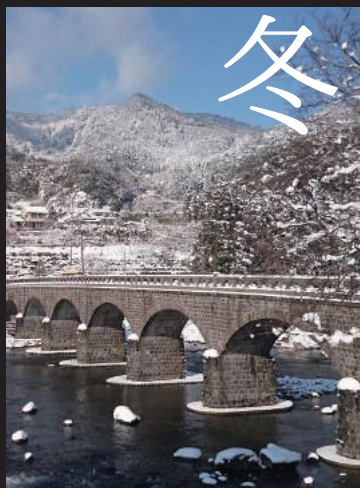
食べに行きたい!!



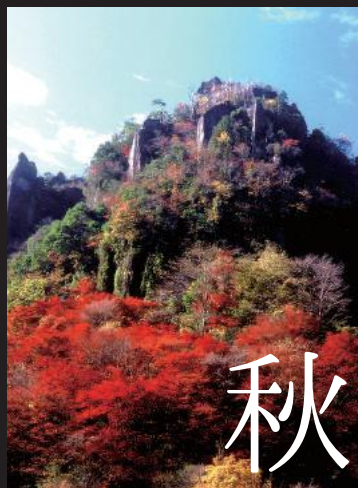
なか 鱧 美食帖

中津市内のおいしいハモ料理店をご紹介します。

中津の鱧の旬は年に3回



豊前海の冬の荒波に揉まれさらに身が引き締まり、コシのある食感が特徴です。鱧ちり、鱧すき、鱧しゃぶなど、鍋の具材として頂くのが一般的。



9月～11月にかけて旬を迎えます。産後の時期にあたり、食欲が増え急激に太るため、脂肪分が多いのが特徴。水分が少なく身が締まって脂の乗りも良い、最も美味しい季節とも言われています。



6月～7月にかけて旬を迎えます。梅雨時期の鱧は体内の水分が多く、1年の中で最も体重が重い時期。脂肪分が少なく、さっぱりとした上品な味です。