

# はもの湯びき

1人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

193kcal  
28.5g  
6.7g  
2.0g



春

夏

秋

冬

## ◆材料（4人分）

はも	500g
A {	梅肉 大さじ2
	みりん 小さじ1
	だし 大さじ1
きゅうり	1/4本

## 【作り方】

- 1 はもの皮を下にして3mm幅に細かく包丁目を入れる。（骨切り）
- 2 ①を3cmに切り、塩を入れた熱湯に15秒程通し、花が開いたようにした後、すぐに冷水につけ、水をきる。（湯びき）
- 3 Aをよく混ぜて、なめらかなたれを作る。
- 4 器に、はもを盛り付け、③を添える。

## ★ひとくちメモ

7月の夏祭り（祇園さん・天王さん）には、はもやたこの料理で、もてなしをする風習があります。はもの湯びきは、好みで梅肉たれ、からし酢味噌で食べます。

