

うつぼの煮つけ



1人当たり

エネルギー	179kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.4g
カルシウム	67g



材料（4人分）

うつぼ	340g
生姜	1片
鷹の爪	2本
水	300cc
酒	大さじ5
醤油	大さじ1と2/3
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2



作り方

- ① ウツボを3～5cmの大きさに切る。
- ② 鍋に生姜、鷹の爪、水、調味料を煮立て、沸騰したら①を加え、強火で煮る。



POINT

★ うつぼは、疲労回復に効果があり、鉄分も多く、厚みのある皮は、ゼラチン質が豊富で歯ごたえもあります。唐辛子を利かせた煮つけや砂糖醤油で下味をつけた唐揚げは、おもてなし料理です。特に久良の秋祭りでは「うつぼ料理」が、欠かせない料理でした。



うつぼのから揚げ

うつぼ料理の下準備

- うつぼは身を覆っている皮が厚く、ヌメヌメしているため、このヌメリをたわしでこすって洗い流します。下処理をしっかりとすることで味の善し悪しが変わります。
- うつぼは、からだの中央あたりにある肛門を起点に上と下では骨の入り方が違います。また、背骨を取っても硬い小骨が身の中にたくさんあり、尾に近い部分ほど小骨が多いので、包丁を上手に使って、骨を取ることが大切です。
- うつぼの皮は厚く、身は弾力があります。身が少々バラバラになっても、そこに塩をふりかけて身をしめて、しばらく置くと、身はくっついてきます。これを『魔法の塩』というそうです。



城辺地域の地区紹介

久良（ひさよし）の言い伝えによると、戦国時代、土佐の長宗我部軍に敗れ落ち延びてきた御荘領主の墓所が久良にあり、地元では能山公として祭られています。毎年お盆のころには、能山公を慰める「能山踊り」が行なわれています。

久良地区は、宿毛湾に隣接した久良湾に沿って形成されており、古くから漁業が盛んで昭和30～40年代にはカツオ漁で賑わっていました。その頃の閑散期は木でカツオの型を作り、竿に付け釣りの練習をしては筋力を維持していたそうです。

現在では魚類養殖が盛んで、中でも「久良の寒ブリ」は愛南町の特産品として好評を得ています。