

暑さは、水分と体力を
容赦なく奪っていきます！

何か精がつく物を食べて、
栄養補給が必要です。

まず思い浮かぶのは、
「ウナギ」と「焼肉」、
でしょうか？

自分も大好きです！

けれど・・・

ウナギや焼き肉に負けない、
夏に旬を迎える魚介が
あるんです。

まずは「岩ガキ」です！

牡蠣の旬といえば冬のイメージが
ありますが、夏に旬を迎えるのが
「岩牡蠣」です。

海のミルクと呼ばれ栄養豊富で、
滋養強壮にいいとされている
タウリン（リポビタミンDにも）が
豊富で夏バテ防止に効きそうです。

今回はオイル漬けにしたあと、
オーブンを使って半生っぽく仕上げます。

岩ガキの濃厚でクリーミーな旨味
が口の中で爆発します！
（入荷無くなれば終了）

つぎは「アワビ」です。
（13,000コース限定）

貝を食材とした日本料理のうち、
種類が一番多いのもアワビで、

姿・形・味とまさに「貝の王様」
と呼ばれています。

秋口の産卵期を前に身が厚く
なり、通好みの「キモ」も
充実してきます。

旨味成分のグルタミン酸は、
生のアワビ100g中なんと1,700mgも含まれます。

ちなみに濃厚なチーズは1,200mgなので、
いかにアワビの旨味が濃いかが
わかりますよね。

ウマイだけではありません。

良質なタンパク質を含み、
低カロリー、低コレステロール。

ビタミンB群や、
銅
亜鉛

鉄分
マグネシウムなどのミネラルも
バランスよく含んでいるため、

ヘルシーなだけで無く、
疲労回復と滋養強壮効果
が高いです。

今回は柔らか煮を柚子胡椒バター
でソテーした物にミルクと醤油、
蜂蜜で味付けした絶品肝ソースを
かけて召し上がっていただきます。

鼻からぬけるアワビの優しい香りと、
肝の旨味を堪能いただきます！

そうそう、

馴染みの料理屋さんの親方のご厚
意でハモの骨抜き講習会に参加
させて頂きました。

初夏のコースでも使ったハモです
が、いいサイズのハモが手に入れ
ば薄造りでお出しできるかも？

近隣では食べれない（親方の店除
く）と思います（笑

そうだ、

前回のメールで紹介した、
夏のすしねたの代表「新子」
はもちろん入ります！！

暑さを忘れさせる
夏のコース料理をつくりました。

期間限定7/21～8/31まで

夏の13,000円コース

- 1, 前菜3種盛り
- 2, 岩ガキコンフィ
- 3, 刺身3点盛り（ハモ薄造りが
入れられるかも）
- 4, アワビ柔らか煮ソテー
肝ソース
- 5, 握り9貫（料理の間に3回に
わけてお出しします。ウニ・大
トロ・白身・車エビ・新子
煮穴子など 仕入れにより変更）
- 6, 岩モズクと糸瓜を出し汁で
- 7, 大和シジミの味噌汁
- 8, デザート

夏の10,000円コース

- 1, 前菜3種盛り
- 2, 岩ガキコンフィ
- 3, 刺身2点盛り（ハモ薄造りが入れられるかも）
- 4, 季節の焼き物
- 5, 握り6貫（料理の間に3回にわけてお出しします。ウニ・中トロ・白身・新子など仕入れにより変更）
- 6, 大和シジミの味噌汁
- 7, デザート

メルマガ会員の###name1###さんは500円OFFになります。

ご予約は電話にて3日前までお願いします。

猛暑を乗り切り、明日からガンバレルお手伝いが出来れば幸いです。

鮨処酒主

046-248-1231