



② 味処 丸政
 うつぼのすき焼き・うつぼのうす造り
 うつぼとよくあう定番のすき焼き。うす造りもぜひ味わいたい逸品。うつぼコース：付き出し、うす造り、すき焼き、照り焼き(タタキ可)釜飯、赤出汁、フルーツ、単品でもOK (要予約)

田辺市中万呂 92
 ☎ 0739-22-3568
 営 11:00～13:30
 17:00～22:30
 休 第2・4水曜日



③ 味処 やぶ
 うつぼすきとうつぼの一夜干し
 濃い味と合ううつぼのすき焼き。一夜干しは炙った皮を噛めば噛むほどうつぼの旨みが出てくる。その他：うつぼの照り焼き、唐揚げ、タタキ。

田辺市朝日ヶ丘 18-21
 ☎ 0739-26-9590
 営 17:00～23:00
 休 月曜日



⑥ 海鮮問屋 丸長 田辺店
 うつぼの団子とうつぼの湯引き
 団子の中にはうつぼ以外に銀杏等が入った味わい深い団子。プルプル、やわらかい皮の食感のある湯引きもオススメ。その他：うつぼの甘辛丼、唐揚げ、天ぷら、鍋等。

田辺市新庄町 3143-8
 ☎ 0739-24-7800
 営 11:00～21:30 (LO21:00)
 休 年中無休



美味×美肌=うつぼ!?

コラーゲンたっぷり! うつぼ料理

うつぼは和歌山県南部では古くから食され、滋養強壮に良いと言われていました。そして最近の実験結果から、うつぼの皮にはコラーゲンが約20%とたくさん含まれていることが分かってきました。食品や化粧品などに広く利用されている「フィッシュコラーゲン」は、一般に希少でとても高価なものです。それに比べうつぼの場合は、安く美味しくコラーゲンを摂取することができます。一方、橙(だいだい)の果汁は酸味が強く、加熱殺菌をしてもビタミンCの多くが残ります。ビタミンCはコラーゲンと関わりが深く、体内で正常なコラーゲンを合成するためには不可欠なものです。つまり、うつぼと橙と一緒に食べると「フィッシュコラーゲン」が補えるばかりか、体内のコラーゲンをきれいにすることにつながります。

和歌山工業高等専門学校 教授 土井 正光

美味さを創る橙-ダイダイ-

70品種以上の柑橘類を生産する田辺市上秋津地区。橙(だいだい)も数多く栽培され、全国トップクラスの生産量を誇ります。多くはお正月のしめ飾りや鏡餅のお飾り用として出荷されますが、一部はポン酢などの酢みかん等として果汁が利用される他、マーマレード原料としても使われています。最近では果汁を焼酎や梅酒に合わせると、酸味と風味がとても美味しいということで人気が出ています。熟した果実は落ちにくく、次の年まで残ることがあることから、ダイダイ(代々)続く縁起物として古くから珍重されてきた果実です。

※1996年の統計によると和歌山県が生産量日本一。県内では田辺市が一番多く、多くが上秋津で生産されています。



● うつぼの旬の時期はおおむね11月～3月です。取り扱い時期は、紹介されているお店にお問い合わせ下さい。
 田辺商工会議所 地域資源∞全国展開プロジェクト 〒646-0033 和歌山県田辺市新屋敷町1番地 TEL.0739-22-5064 FAX.0739-25-2783
 協力/南紀みらい株式会社 〒646-0031 和歌山県田辺市湊 919-6 TEL.0739-25-8230 (平日9:00～17:00) ホームページ <http://nanki-mirai.jp> Eメール info@nanki-mirai.jp
 ※マップの情報は平成23年2月現在のものです。