

夏のスタミナ、元気の源

ウナギ



▶ おさかなレシピ



ウナギちらし



ウナギの手毬おむすび



う巻き卵



ひつまぶし

▶ 基本情報



旬

夏～秋



漁法

養殖



主な産地

西尾市、豊橋市、高浜市、東浦町、
田原市、弥富市

● 滋養強壯の代表食材全国第 2 位の生産量で、一色、豊橋、碧海の 3 つの名産地

愛知県では、全国第 2 位の養殖ウナギの産地で、地域ブランドを獲得した「一色産うなぎ」と「豊橋うなぎ」、そして碧海（高浜市、東浦町等）と、3 つの名産地があります。生産量が多い一色の養鰻は、明治 27 年に日本初の水産試験場が設立された際、コイやボラの池と一緒にウナギを養殖したことが始まりです。

名古屋名物の「ひつまぶし」もその頃から食べられるようになったそうです。

うなぎには、良質なタンパク質や脂質のほか、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれ、体力が低下しやすい夏には格好のスタミナ供給源です。ビタミン A 含有量はレバーに次ぐトップクラス。肝は身にも増して豊富なので、ひと口でも食べたいところ。ビタミン D・E などの脂溶性ビタミンも多く含みますが、最大の価値は食欲増進！

食べれば元気がモリモリ湧いてきます。