

大分県
中津市

なか

魚

美食帖



豊かな森と、豊かな海と
四百年の歴史が育んだ
中津の美味。



は
も

OITA
NAKATSU
HAMO
BISHOKUCHO

一般社団法人
中津耶馬溪観光協会
〒871-0033 大分県中津市島田219-2
JR中津駅南口
TEL:09/9-64-6565 FAX:09/9-64-6611



掲載されている店舗情報は令和7年11月現在のものです。その後情報変更になる場合もございます。予めご了承ください。

↑この帯は実際の一吋（30.3mm）を25等分したものだ。
幅はなんと1.2mm



中津の職人さんはこの幅でざくざく切ります。



職人さんが、一吋二十五に切った姿。



荘厳な中津城や風情ある寺町を有する中津で400年前に作られた技の味わいです。

鰻には魚体全体に長く堅い小骨がたくさんあり、下処理をしっかりと行わなければ美味しく食べることができません。「骨切り」と呼ばれる特殊な調理法は、皮1枚を残しつつ、鰻の身一吋（約3cm）に25筋ほど細かく包丁を入れ、小骨を断つ繊細な技法です。料理人が包丁を使う上で、最高峰の技量を要するとされています。均一に筋を入れられた鰻は、湯にくぐらせれば美しく花開き、料理ごとの味付けで素材の味が引き立ちます。江戸時代に中津の漁師や料理人が生み出し、全国に広まったといわれている骨切り。中津に息づく職人の技をぜひご賞味ください。



!nakatsu hamo!

Waza!

四〇〇年前に中津で生まれた「一吋二十五」という技



■栄養成分(100gあたり)
エネルギー 144kcal
カルシウム 79mg
ビタミンA 59μg
ビタミンB2 0.18mg

■栄養素の働き
カルシウム：歯や骨を作る。筋肉の収縮作用。精神安定。
ビタミンA：皮膚や粘膜を健康に保つ。抗がん作用。
ビタミンB2：アミノ酸、脂質、炭水化物の代謝に必要。皮膚や髪の毛の成長を促す。

出典「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)追補2016年」
文部科学省

中津の鰻は美容に効果的

鰻は100gあたり144kcalと低カロリーで、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルもたっぷりの美容食材。鰻に含まれる豊富なビタミンAは、抗酸化作用があり血管や肌の老化を防いでくれます。また、ビタミンB2は脂質の代謝を助けるため、ダイエット中の方には嬉しい作用も。鰻の皮は、化粧品にも使用されるコラーゲンを多く蓄えており、美肌に良いとされています。丁寧な骨切りで丸ごと食べられるため、100g中のカルシウムは牛乳の約2倍にもなります。美味しいだけじゃ終わらない、からだの「キレイ」と「元氣」の為に中津の鰻をどうぞ。

!nakatsu hamo!

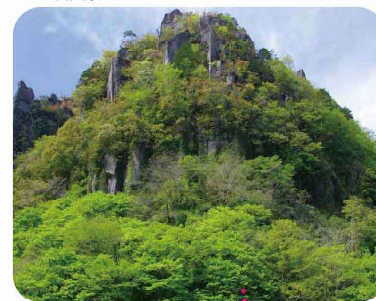
Beauty!

コラーゲン
コンドロイチン
低カロリー



中津の鰻のふるさとである豊前海は、広大な干潟を有する遠浅の海。穏やかな波により、太陽の光が海底まで届きます。
その海は耶馬溪に広がる自然が育んだ、栄養たっぷりの水脈「森のしずく」によっても作り上げられています。山国川に集まった栄養が海へと運ばれてゆくことで、魚介類が豊かに育ちやすい環境になっているのです。豊前海は「魚介類の宝庫」と称賛され、そこで育った鰻は中津だけでなく、県外の料理人からも広く愛されています。
豊前海産の鰻は「つ」の字鰻、「真鰻」などと呼ばれ、特別に骨が柔らかく、細かい骨切りが可能。良質な自然環境と洗練された伝統技術により、鰻しゃぶや天ぷら、寿司など、多彩な料理において鰻本来の上品な舌触りと甘みを楽しむことができます。

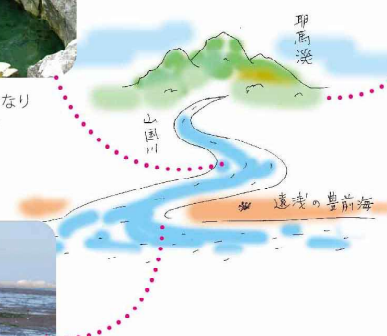
一目八景



猿飛千巻峽



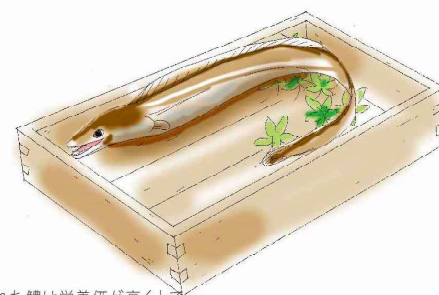
豊かな水脈はやがて川となり奇岩を作りながら海へと注ぎます。



耶馬溪の豊かな自然が栄養たっぷりの水を蓄えます。



豊前海は遠浅の干潟カニなどの生き物が多くこれらが鰻の餌となります。



水揚げされた鰻は栄養価が高くとてもビッグサイズ。トロ箱のなかで「つ」の字になることから「つ」の字鰻とも呼ばれます。

!nakatsu hamo!

Why?

中津の鰻はなぜ美味しい?



中津で食せる、様々なハモ料理の数々。

鰐の湯びき

鰐を一口大に切り軽く茹で、氷水に通す料理方法。一度氷水に通すことにより身が引き締まり鰐の甘みや旨みを堪能できる。

▶取扱店舗

②椿③月蔵④花福⑤若竹屋⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩新八⑪くらや⑫丸清⑬鬼太郎⑭一合⑮汽車ボッポ⑯嘉乃⑰一期一会



鰐カツカレー

カレーの辛味と合わせることで、鰐ならではの甘さが引き立つ。

▶取扱店舗

⑦安兵衛⑧鬼太郎⑨キャロット⑩道の駅なかつ



鰐の天婦羅

柔らかい白身をサクッとした衣で包んだ人気の逸品。

▶取扱店舗

②椿③月蔵④花福⑤若竹屋⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩新八⑪くらや⑫丸清⑬鬼太郎⑭一合⑮汽車ボッポ⑯嘉乃⑰一期一会



鰐のからあげ

からあげの本場でカラッと揚げられた鰐の風味が、最初の一口で広がる。

▶取扱店舗

②椿⑧一期一会



※懐石料理の中の一品として提供されるものも含んでいます。店舗により要予約の場合もあります。

中津で食せる、様々なハモ料理の数々。

なか 鰐 美食帖

鰐のしゃぶしゃぶ

新鮮な鰐をさっと湯に通しシンプルに、かつ贅沢に楽しむ。

▶取扱店舗

①朱華②椿③若竹屋⑥筑紫亭⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨瑠璃京⑩新八⑪くらや⑫丸清⑬鬼太郎⑭一合⑮汽車ボッポ⑯嘉乃⑰一期一会



鰐の刺身

手間暇かけた鰐の上品な味わいを、鮮度そのままに盛付け。

▶取扱店舗

②椿⑤若竹屋⑨瑠璃京⑫丸清⑬鬼太郎⑮汽車ボッポ⑯嘉乃⑰一期一会

鰐の料理文化を他の地域に広めたのは中津の料理人だと言われています。諸説あり、鰐の調理技術の中でも緻密で、伝統技術でもある「骨切り」の発祥が中津であり、そこを訪れた料理人が教えられたり、持ち帰ったりしたことで広まったとされています。また、鰐は生命力が強く夏の炎天下の中を泳がれても生き延びた逸話も伝えられています。このことから、「鰐を食べると精がつく」と言われ、好まれています。

食べに行きたい!!



なかつ 鰻 美食帖

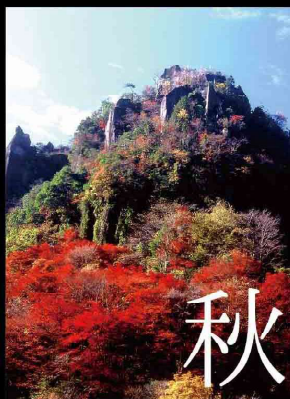
中津市内のおいしいハモ料理店をご紹介します。

懐石 は、予約制で懐石料理を提供できる店舗です。
予約 の付いている料理は予約制です。

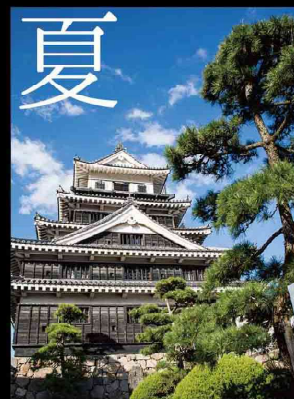
中津の鰻の旬は年に3回



豊前海の冬の荒波に揉まれさらに身が引き締まり、コシのある食感が特徴です。鰻ちり、鰻すき、鰻しゃぶなど、鍋の具材として頂くのが一般的。



9月～11月にかけて旬を迎えます。産後の時期にあたり、食欲が増え急激に太るため、脂肪分が多いのが特徴。水分が少なく身が締まって脂の乗りも良い、最も美味しい季節とも言われています。



6月～7月にかけて旬を迎えます。梅雨時期の鰻は体内の水分が多く、1年の中で最も体重が重い時期。脂肪分が少なく、さっぱりとした上品な味です。



鰻のしゅうまい

予想をいい意味で裏切る、とろけるような食感が美味。

▶取扱店舗

⑤若竹屋⑨瑠璃京⑫丸清
⑬鬼太郎⑯嘉乃



中津で食せる、様々なハモ料理の数々。



鰻のフライ

さくっと軽い衣の食感と、鰻のふんわり食感のコンビネーション。

▶取扱店舗

⑦安兵衛⑪くらや⑬鬼太郎⑭キャロット⑯嘉乃

鰻の寿司

クセの少ない鰻の寿司はさっぱりとした梅肉や柚子胡椒と一緒に。

▶取扱店舗

②椿⑤若竹屋⑥筑紫亭⑨瑠璃京⑫新八⑬くらや⑭丸清⑯鬼太郎⑯嘉乃



鰻なべ

脂身と癖が少ない鰻と鍋の相性良し。冬の中津の美味しい味覚。

▶取扱店舗

②椿⑤若竹屋⑦安兵衛⑧山水茶寮⑨新八
⑪くらや⑫丸清⑬一合⑯嘉乃⑯一期一会