

11月は「あなご食べよう月間」です！

「みなトクモンのたまご」の中で唯一の食材「あなご」。港区に深いゆかりがあり、栄養満点の「あなご」を楽しむべく、港区役所では健康月間でもある11月を「港区あなご食べよう月間」として実施します！

港区内のさまざまな店舗で味わえるあなご料理を一挙ご紹介！
秋ならではの美味しい「あなご」をぜひお楽しみください♪



「あなご料理」マップ



港区の伝統・地場産業「あなご」加工業

港区は、大阪の食文化には欠かせないナニワ料理のひとつである「焼きあなご」の加工で有名です！明治期に、市内のはえなわ漁師たちが旧天保町に集まりあなご加工業者の集落が誕生。昭和40年代の最盛期には10数件のあなご加工業者が操業し、現在も専門加工の技術を受け継ぎながら、港町地区を中心に7件の加工業者が港区ならではの伝統・地場産業を担っています。



秋のあなごは、
脂がのって身がふんわりで
美味しいんです♪



11月は「あなご食べよう月間」!

実施期間 平成29年11月1日～11月30日

※料金はすべて税込で表示しています。

1 **みなと穴子づくし** (1080円)



穴子のバッテリーラ (884円)

【弁天】割烹・寿司 ふくい

穴子の箱寿司・にぎり・穴子巻がセットの「みなと穴子づくし」と小舟型の棒寿司「穴子のバッテリーラ」。どちらもテイクアウト可能です。

☎ 弁天4-1-1 ☎ 月曜 ☎ 6571-1533
☎ 11時30分～14時 16時～21時(日祝は20時迄)

2 **穴子のクリームリゾット** (1512円)



【弁天】Lago di Blu (ラーゴ ディ ブル)

やわらかい穴子とクリーミーなキノコのリゾットをお楽しみください。イタリアのキノコの王様、ボルネーニも入っています。

☎ 弁天1-2-2-300 オーク2階3F ☎ 不定休
☎ 6576-0234 ☎ 17時～23時

3 **【波除】居酒屋 なかもと**



港区の穴子加工業者より仕入れた新鮮な穴子の美味しさをシンプルに味わってください。あなごフライにはソースの他にマヨネーズやタルタルソースもご用意できます。

☎ 波除3-9-6 ☎ 日曜、祝日
☎ 6583-1802
☎ 11時30分～22時30分 (L.O. 21時40分)

4 **【磯路】赤丸食堂**



港区の穴子加工業者より仕入れた新鮮な穴子とふくらとした穴子を1本使用し赤丸自慢のつゆで仕上げた穴子玉子とじ丼とかやくどんセット。期間中は特別価格でご提供します。13時以降1日10食限定(11/30まで)

「みなとクモン」産品、赤丸鯛(夕日)もご賞味ください!

☎ 磯路2-6-3 ☎ 水曜、第2・第4火曜
☎ 6571-1275 ☎ 11時～22時 (L.O. 21時45分)

5 **あなごの玉子巻き** (411円)



【磯路】居心伝 市岡店

居心伝の鉄板料理ならではの玉子巻きです。あなごをふんわり玉子で巻いて、秘伝のたれをかけた絶品料理です。

☎ 磯路2-6-5 ☎ 無休 ☎ 6576-3521
☎ 17時～翌2時

6 **【市岡】やっぱりうを市 太樹の店**



ふくらと煮込んだ穴子をお店自慢のダシがきいた卵で巻いています。穴子と卵のふんわりとした食感をお楽しみください。

☎ 市岡1-13-7 ☎ 第3日曜
☎ 6577-6076 ☎ 17時～22時30分

7 **【夕風】食鮮館カーム 鮮魚コーナー**



クセの少ない穴子は、天ぷらなど、様々な料理にぴったり。店員にお声掛けいただきましたらオススメの調理方法をお教えします。

☎ 夕風1-2-3 ☎ 日曜 ☎ 6574-6230
☎ 9時30分～20時

8 **【夕風】旬菜料理 ゆうなぎ庵 栗(しおり)**



中はやわらかく、外はカリッとしたあなご一匹を使用した天とじ丼。しそ風味のご飯とあなごの天むす。期間中は特別価格で1日限定「各20食」でご提供します。(11/30まで)

☎ 夕風1-17-2 ☎ 水曜
☎ 6571-4011 ☎ 17時～23時00分 (L.O.)

9 **穴子の海苔巻きサンド** (400円)



【田中】レストラン さくら

焼き穴子を焼き海苔と食パンで包み、サンドウィッチ風に仕上げました。焼穴子の香ばしさを楽しめる一品です。

☎ 田中3-1-4 中央体育館内 ☎ 6576-2400
☎ 月曜 ☎ (平日)11時～17時(土日祝)9時～17時

10 **煮穴子の一品料理** (400円)



【港曙】入船寿司

創業50年、港区の穴子加工業者から仕入れた新鮮な穴子を使用しています。期間中は特別価格でご提供します。(11/30まで)

☎ 港曙1-9-11 ☎ 木曜 ☎ 6573-5137
☎ 17時～23時

11 **港町のあなごピッツア** (2500円)



【八幡屋】窯焼きピッツア Ciao

本場イタリア、地中海地方の雰囲気が楽しめる、港町・港区ならではのメニュー。港町の穴子加工業者より仕入れた新鮮な穴子を使用。

☎ 八幡屋1-5-5 ☎ 月曜 ☎ 7172-1729
☎ 11時30分～14時 (L.O.) ☎ 090-5653-5440
☎ 18時～22時 (L.O. 22時30分)

12 **穴子巻** (884円)



【八幡屋】すし富

具満タンのなると巻きは、普通の巻き寿司の約2倍の大きさで、当店の名物です。期間中は特別価格でご提供します。(11/30まで)

☎ 八幡屋2-1-20 ☎ 不定休
☎ 6574-5552 ☎ 10時～19時

13 **穴子箱ずし** (300円)



【八幡屋】末よし

やわらかな穴子を使った、当店自慢の味です。期間中は特別価格でご提供します。(11/30まで)

☎ 八幡屋2-2-21 ☎ 木曜
☎ 6571-5160 ☎ 11時～16時30分

14 **あなごの赤唐辛子カシューナッツ炒め** (756円)



【築港】団楽中華 萬集楼

あなごの赤唐辛子カシューナッツ炒めをご提供。山東料理と四川料理が融合した自慢の一品です。ご賞味ください。(11/30まで)

☎ 築港1-14-26 ☎ 月曜
☎ 6571-3308 ☎ 11時～21時30分

あなごの栄養

うなぎと比較して、エネルギーが約60%、脂質が約50%で、たんぱく質が多く含まれており、低カロリー・高たんぱく質な食材です(あなご生100gうなぎ養殖生100gと比較)。また、目の健康維持、皮膚や粘膜を守る、ビタミンA(レチノール)や抗酸化作用で細胞の健康維持を助けるビタミンEが多く含まれています。

※お店の場所は、裏面マップを参照してください。