

5月 27日 (火) 今日の盛り付け

大皿：鯖のあずま煮
豚肉とこんにゃくの炒め

大碗：ごはん

小碗：小松菜とわかめの
味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

さわら



魚に春と書いて「^{さわら}鯖」と読みます。名前のおり特に瀬戸内海地方では春から初夏にかけてが旬です。春を告げる魚ともいわれ、^{ぎょかくりょう}漁獲量も多いです。一般的には春ですが、海の深場にいる冬が最もおいしい旬の時期で、「^{かんざわら}寒鯖」の季語があり、寒サワラを^{ちんちよう}珍重する人もいます。また、^{するがわん}駿河湾では秋にサワラがよく^と獲れるため、^{にししいすちほう}西伊豆地方では秋の魚だという人も少なくないです。それだけ各地で獲れ、よく食べられている魚です。

サワラのサは^{せま}狭いの意で、ハラは^{はら}腹、つまり「狭腹」の呼び名がサワラになったといえます。由来のおりサワラの腹は細く、スマートな体形の魚です。まだ30～40cmの^{ようぎょ}幼魚を関東ではサゴチ、関西ではサゴシと呼んでよく食べられますが、^{せいぎょ}成魚になると1m余りにもなります。

鯖はその特徴に合わせて様々な調理方法で食べられています。刺身は脂の乗りがよく身が柔らかいので、厚めの平づくりにされます。水分が多いため^{にももの}煮物には不向きです。照り焼きは、みりん^てで溶いた^{しろみそ}白味噌に漬け込んでから焼くと脂と合わさって味わい深くなります。今日は揚げてからタレにつけたあずま煮にしています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)