

11月 8日 (金) 今日の盛り付け

大皿：しいらの揚げ漬け
小松菜の昆布和え

大碗：ごはん
えのきの佃煮

小碗：白菜と油揚げの
みそ汁

トレイ：牛乳
みかん



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

シイラ



シイラは、温かい海に^{せいそく}生息する魚で、日本やハワイではマヒマヒと^よ呼ばれることもあります。最大で^{さいだい}体長^{たいちよう}2m、体重 40kg にもなる大きな魚で、^み身の色は^{あわ}淡いピンクをした^{あかみさかな}赤身魚です。^{かんとう}関東や^{とうほく}東北では、あまり^{りゅうつう}流通していませんが、^{ぎょかくりよう}漁獲量の多い^し四国や^{こく}九州では、^{りゅうつう}流通しています。海外では、^{こうきゅうぎよ}高級魚として食べられている魚です。

シイラという名前は、^{いね}身の入っていない^{もみ}稲の^{もち}粳を意味する「糍（しいな）」がなまって呼ばれるようになったそうです。これは、シイラの皮が^{かた}硬く、^み身が少ないことを^{たと}例えたといわれています。^{さんらん}産卵シーズンが終わった^{あきいこう}秋以降のものの方が、^{あぶら}脂が^の乗り^{おい}美味しいため、^{しゆん}旬は11月以降になります。^{あぶらぶん}脂分が少なく、^{たんぱく}身が^{たんぱく}淡泊でクセがないため、バター焼き・ムニエル・フライなどの色々な調理方法で^{おい}美味しく食べられます。

今日は、しょうが・酒・しょう油で^{したあじ}下味をつけた後、油でカラッと^あ揚げたシイラを^{あまから}甘辛いタレくぐらせる、^あ揚げ^つ漬けにしています。サイコロ状になっているので食べやすくなっています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)