

魚が食べた〜くなる情報満載!

# からと新聞

KARATO NEWSPAPER

秋号

発行/唐戸市場研究部会  
■お問い合わせ/唐戸市場業者連合協同組合  
TEL083-231-0001 FAX083-231-0053  
下関市唐戸町5-50 ■受付時間/5:00~13:00

## 旬のおさかな 秋刀魚



## 旬のおさかな 鯖



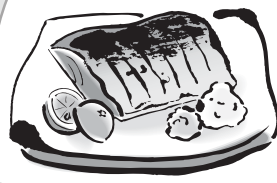
情報提供 夕田上商店 木村 康雄さん

待ってました! 食欲の秋!!  
秋刀魚も鯖も一番美味しい季節です。  
「スポーツの秋」、「芸術の秋」、何といっても「食欲の秋」は、誰もが待ち望んでいたことでしょう。  
食へ物が一番美味しくなる季節の到来です。  
海の恵みも旬を迎える魚たちでいっぱいです。  
今回は秋刀魚と鯖を特集しました。  
唐戸市場内でも美味しいと評判のお魚たちです。

### サンマ

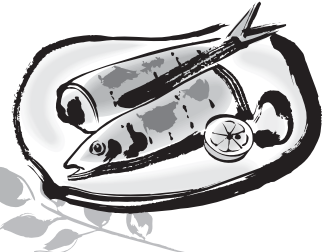
売られているものは100%天然物で国産。そして栄養も豊富といういいことづくめの秋の代表選手です! 夏、北海道から南下を始め、秋から冬にかけて三陸沖から南房州へ。この時期が一番おいしい時期になります。最近では流通が発達して、冷凍の塩サンマだけではなく生のサンマが手に入るようになりました。これがテレビ等でとりあげられ色々な料理法が伝えられています。とくに刺身や天ぷらにするのがおすすめです。北海道の厚岸の「大黒さんま」、釧路の「青刀サンマ」などのブランドもあります。  
サンマやイワシは光に集まる習性があるので、これを利用して棒受け網やすくい網というおもしろい方法でとられます。

### サバ



「サバの生き腐れ」と言われるように傷みが早い魚なので扱い方に注意が必要です。尻尾を持たない事(身がくずれするため)素手で持たない(手の熱が伝わるため)など、売り場の専門の人に聞いてみましょう。  
美味しい物は丸々太っていて大きなもの、目が澄んで盛り上がっているもの、身がぷりぷりと弾力があるものを選びましょう。

目利きになろう!  
美味しいものの簡単な見分け方は、体の色がはっきりしていて表面がびちびちと光っているものは鮮度が良いのでオススメです。比較的安いものを選びましょう。



市場で鮮魚として売られているものは、ほとんどが国産のマサバです。刺身、塩焼き、煮付け、しめサバなど色々な料理で活躍します。他にゴマサバがあり、年間を通して味が安定しており塩焼きや唐揚げに向いています。他に冷凍物や加工品のほとんどで使われる安価な、タイセイヨウサバと呼ばれる種類があり、これはノルウェー、オランダ、フランス、スペインなどから冷凍輸入されます。  
サバは世界中の暖かい海にすみ産卵やえさを求めて大群で移動する回遊魚です。巻き網や定置網、二本釣りで行われます。日本各地で良い物がとれるのでそれぞれにブランド化が進んでおり、宮城県の金華山サバ、千葉県の房州サバ、大分県の関サバ、愛媛県の岬サバ、長崎県の旬サバ、高知県の清水サバ、鹿児島県の屋久サバなどがあります。  
ここ唐戸市場でのおすすめは、済州島のサバです。11月~1月の間、長崎県や福岡県で水揚げされ運ばれてきます。プロの職人さんも「日本一おいしいサバ」だと太鼓判です。

### ★旬のおすすめ! お魚ランキング★

- 1位 サバ 2位 サンマ 3位 ケンサキイカ 4位 ヒラメ 5位 カマス 6位 カツオ 7位 ヒラマサ 8位 サワラ 9位 車エビ 10位 アユ

※トラフグは9月からがシーズンとなり、おすすめなのはいうまでもありません。このランキングでは、日常的なお魚に絞っています。

唐戸市場は「いつでも、だれでも」お買物を楽しんでいただけます。



# 食育

唐戸市場 食育

にぎり寿司編

食への大切さ、食文化の継承、食を通じて、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

魚屋さんの相田さんからは、魚の流通についての「ここだけの話」を教えてもらいましたよ！

ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先は、唐戸市場業者連合協同組合 ☎083-231-0001まで



魚屋さんの雨森さんがみんなの目の前で魚をさばりましたよ！

シーフードマイスターの大久保さんが下関の魚のことを話したよ！

魚屋さんの相田さんからは、魚の流通についての「ここだけの話」を教えてもらいましたよ！

ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先は、唐戸市場業者連合協同組合 ☎083-231-0001まで



次はみんなが握る番だよ！うまくできるかなあ？

板前さんのお手本をよく見て握り方を覚えたら...

2010年 OCTOBER **唐戸まつり秋** 開催 10/30-31 sat sun

10/30 SAT 唐戸市場 特設ステージイベント

9:00開始 (オープニング)  
**平家太鼓**  
 第一部 10:00~ 第二部 13:30~  
**おさかな音楽隊** ♪

10:30~  
 ビューティフルボイス  
**「GALA」**~ 唄の祭典 ~

11:00~  
**ふく鍋** 1杯100円 限定450食 ※なくなり次第終了致します。

12:00~  
 祭り限定「超メガ海鮮丼」(当日参加 OK)  
**大早食いバトル** (人数制限あり)

**B・D級グルメ**  
 ■ぶち・デリシャス級のグルメな逸品  
**イカ天焼きそば**  
 ■市場職人 海賊シェフ [第一弾]  
**マグロナルホドバーガー** が食べられる!!

**わくx2!ピンゴ**  
 ■12:00~ピンゴ券販売(先着200名)  
 ■14:00~わくx2!ピンゴ開始!!  
**豪華賞品をプレゼント!!**

その他にも色々なイベントや屋台が登場するよ!! ぜひ遊びに来てね!!

**ふくち旨 B級グルメ**

レシピ提供 シーフードマイスター 大久保 千代

**サンマの蒲焼丼** (サンマー四分)

三枚におろし片栗粉か小麦粉をまぶしたら油をひいたフライパンでこんがり焼き、調味液を加え照りがでるまで煮たらできあがり(しょうゆ・酒・みりん・水・各大さじ1と砂糖大さじ1/2で調味液を作ります)甘さはお好みで加減してね~♪山椒をかけてもすだちをかけてもグ~!!!  
 ご飯にのせて蒲焼丼のできあがり!

**マサバで胡麻サバ&胡麻サバ茶漬け**

マサバのお刺身をしょうゆ1:みりん1:ごま1を合わせた漬け汁に10~20分漬けてできあがり!!  
 玉ねぎスライスやねぎを薬味にどうぞ!  
 ごはんの上にもみ海苔と胡麻サバをのせて、漬け汁少々とわさびを加え熱湯をかけてサバ茶漬けに...

**ゴマサバで竜田揚げ**

ゴマサバの切り身にしょうゆ・酒・生姜・で下味を付け、片栗粉をまぶし油であげます  
 おろしポン酢が相性ばっちり!

## 海響館クイズ

サンマ

Q1 サンマの寿命は約何年でしょーっ?

Q2 川にすみ、私たちになじみのサンマの仲間をいってよーっ?

Q3 ①メダカ ②アユ ③コイ

Q4 サンマの上あご(下あご)はどっちが長いのよーっ?

Q5 サバは「足が速い」と言われることがありますが、これはどういう意味でしょーっ?

Q6 サバの名前の由来はなんでしょーっ?

答え  
 Q1 約2年  
 Q2 メダカ  
 サンメダカ共にダツ目  
 Q3 サバを読む  
 サバは脂肪を多く含み、鮮度の低下が早いから。  
 Q4 歯が小さいことからという説が有力です。  
 小(こ)歯(ば) ↓サバ

※サンマ、サバイラスト/似顔絵作家(にがおえさっか) 岡田邦弘(おかだくにひろ)