

唐戸市場発

おさかな新聞

OSAKANA NEWSPAPER

■発行/お魚ひろめ隊

■お問い合わせ

唐戸市場業者連合協同組合 下関市唐戸町5-50

TEL 083-231-0001 FAX 083-231-0053

■受付時間/5:00~13:00

2013 秋 - 冬 号



旬のおさかな

しゅん

サバ

[スズキ目・サバ科・サバ属]

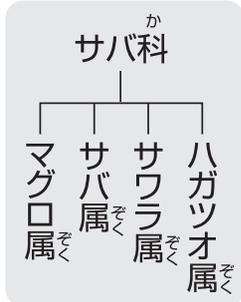
はサバだよ。
よね。
魚の仲間は骨の構造や特徴で決められているんだよ。ちなみにマグロの好物はサバだよ。

サバは白で違うのに何で同じ？って思うよね。
実はマグロもサバと同じサバ科なんだ。味は似てないし、身の色もマグロは赤、サバは白で違うのに何で同じ？って思うよね。

秋から冬が旬のマサバは、産卵後に再び栄養を摂った「秋サバ」がおいしいよ！サバは回遊魚（広い海を泳ぎ回っている魚）なので酸素を運ぶ役割をしている筋肉の血合い部分が大きいんだ。この部分は柔らかくておいしいよね。
鉄分やビタミンがたっぷりだから貧血ぎみの人には特におすすめだよ！



ゆうげんがいしゃ にいだしやうてん 有限会社 仁井田商店
仁井田 由美

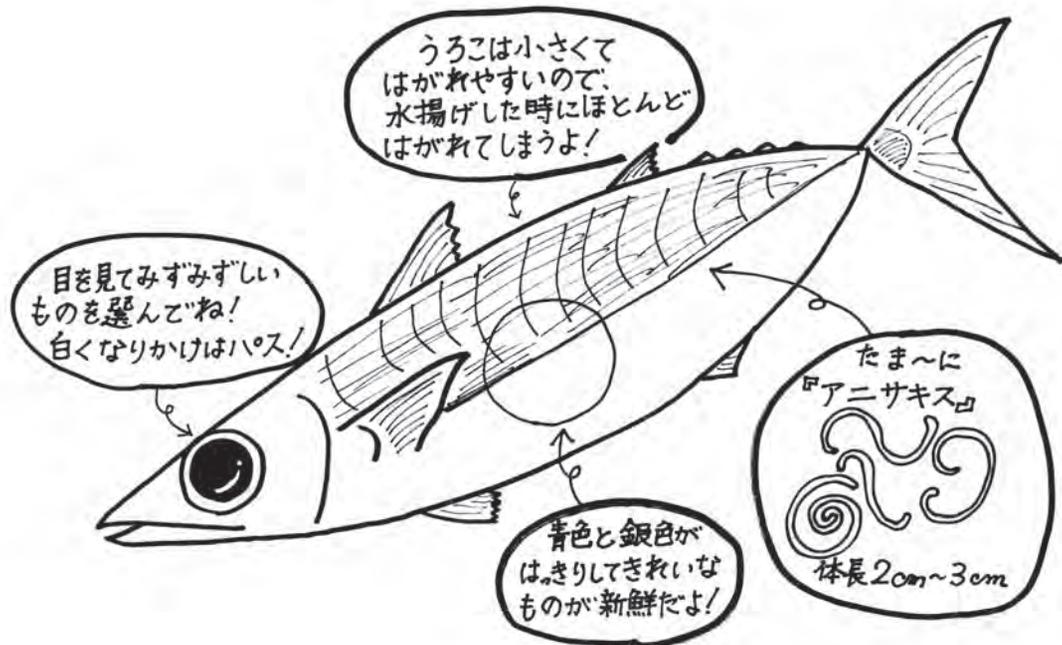


「アニサキス」

サバ、サケ、ニシン、イカ、ホッケ、タラ、マス、イワシ、サンマなどの魚介類に寄生虫「アニサキス」がいることがあるんだ。加熱すると死ぬけど、生で食べる時は新鮮なものでも要注意!

栄養満点！青魚の王様

日本ではほぼ一年中漁獲されるサバ。「青魚の王様」といわれるくらい栄養価が高いよ。



下関市中央魚市場のサバの入荷状況

青森	八戸	兵庫	姫路	鳥取	境港	長崎	松浦
宮城	石巻	京都	舞鶴	島根	浜田		(五島、対馬、海栗島)
千葉	銚子	三重	鳥羽	福岡	博多、鐘崎	KORIA	济州島
石川	輪島、金沢	静岡	焼津、沼津	佐賀	唐津	山口	下関
新潟	新潟	広島	呉、鞆の浦	大分	佐伯		仙崎、萩
和歌山	田辺、御坊	高知	室戸	鹿児島	枕崎、阿久根		

唐戸市場には全国のいろいろな産地から魚があつまります。「足が早い」といわれ鮮度の維持が難しい青魚だけれど、地の魚が獲れる下関は全国的にみてもとても恵まれている環境だと言えます。新鮮な魚を存分に味わいましょう!

サバという名前の由来

サバの語源は「小歯」。これは、サバの歯が他の魚に比べて小さいことから小歯(さば)がサバになったと言われているよ。「鯖」という漢字は、サバの体が青いことから日本で作られた文字なんだって!

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。



(尚)シーフーズ竹正
たけうち とみこ
竹内登美子さんの

サバのおまめレシピ

お手軽で、とっても美味しい料理をご紹介します!

食べるの大切さ、食文化の継承、食を通して、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

唐戸市場 食育

シーフードマイスターお魚ひろめ隊

おすすめ旬料理!

さばの野菜あんかけ

材料(5人分)

- さば……………1匹
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- 片栗粉……………適量



- ① 玉ねぎ……………1個
- ① キクラゲ……………20g
- ① パプリカ(赤)……………1個
- ① ピーマン……………1個
- ① しめじ……………1パック
- ② かつおだし汁……………600cc
- ② 酢……………150cc
- ② うす口しょうゆ……………100cc
- ② 味醂……………100cc
- ② 砂糖……………40g
- ② 味のものと……………少々
- ② 片栗粉……………大さじ3

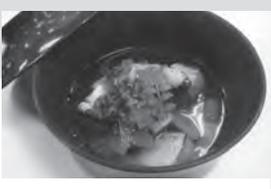
- ① さばを三枚におろし塩少々とコショウ少々をふり、一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② ①の材料を細切りにし、油でいため②のだし汁、その他のものを入れ、沸とうしたら片栗粉を同量の水でとき、からめる。

さばの船場汁

塩さばで作るお吸い物

材料(5人分)

- 塩さば……………1/2匹
- ① 大根……………1/5本
- ① 人参……………1/4本
- ① 中ねぎ……………少々
- (キザんでおく)
- おぼろ昆布……………少々
- 木の芽……………少々
- 水……………200cc
- ② 酒……………200cc
- ② ダシコブ……………20g
- うす口しょうゆ……………少々



- ① 塩さばを二枚におろし、骨のついていない方をつかう。はら骨を取りのぞき、2cm角に切る。
- ② ①をたざく切りにし、火を通しておく。
- ③ ②を鍋に注ぎダシコブを入れて、さばの身を入れて水から沸とうさせる。アクをとり中火にして①を入れる。少し煮てうす口しょうゆで味をととのえる。
- ④ ③をおわんに入れ、上にキザミねぎとおぼろ昆布をひとつまみのせ上に木の芽をおく。

しめさば

材料(5人分)

- さば……………1匹
- 塩……………適量
- シソ……………適量
- ワカメ……………適量
- レモン……………適量
- 酢……………適量
- ダシコブ……………15cm位のもの1枚
- わさびかみみじおろし、おろしショウガどれかで



- ① さばを三枚におろし、はら骨を取らずに塩をしっかりと両面につけて30分おく。
- ② 塩を水で流して、水気をふきとり酢にダシコブを入れ、さばを入れ30分~1時間ほど入れておき(少し白くなれば良い)とり出す。
- ③ 皮をむき、はら骨を取りのぞき、中骨をぬく。
- ④ 薄めに切り、ワカメ、シソ、レモンを添え、このみでもみじおろしわかさび、おろしショウガで。

6月26日

つか

イワシを使った料理教室を開催!

かんせいしょうがっこう せいと

関西小学校の生徒が参加しました!

7月23日

お魚ひろめ隊 活動報告

つか りょうり きょうしつ かいさい

アジを使った料理教室を開催!

しほう ほしゅう かつがた さんか

市報で募集した方々が参加されました!

今回、旬のアジを使用。アジ丼つみれ汁、そして今回は洋風にもアレンジしてアジのホイル焼きを作りました。



カムエフエム

COME ON! FM 76.4 MHz

11月7日 スタート!

13時30分~10分間

お魚ひろめ隊の番組がスタートします。

1月30日まで

毎週木曜日放送 (1月2日を除く)

かいきょうかん 海響館 イベント情報

●サンタダイブ

じっしきかん へいせい ねん がつ にち

実施期間 平成25年12月1日(日)~25日(水)

かんもんかいきょうすいそう とうじょう

関門海峡水槽にサンタダイバーが登場します。クリスマスならではの話を聞くことができますよ! 館内もクリスマス装飾を行いますので、海響館でクリスマス気分を味わってみてください!

●カウントダウン

じっしきかん へいせい ねん がつ にち

実施期間 平成25年12月31日(木)

やかんえいぎょうじかん 21:00~25:00

★夜間営業時間★ (最終入館24:30)

ひるま じょうかん へいかん びるま じょうかん せいじょうかん おごん

※昼間の入館は17:30で閉館します。昼間の入場券での再入館は行えません。

かいじょう かいじょう じんぎ

会場となるアクアシアターでは、人気アーティストやアマチュアミュージシャンたちがとじていっしょに盛り上げますよ。イルカたちと一緒に海響館で新年を迎えましょう!

その他イベント ◆魚のエサやり体験…9/7-11/30 ◆干支の交代儀式…12/28

かいきょうかん 海響館クイズ ★今回のテーマはサバです!

ちが

Q1. マサバとゴマサバ、どこが違うでしょう?

からだ とくちょう

Q2. マサバは体の特徴から「〇〇サバ」ともいわれます。〇〇に入るのはどれでしょう?

① ヒラサバ ② マルサバ

せなか がわ あおいろ はらがわ しろいろ

Q3. サバは背中側が青色で腹側が白色をしています。それはなぜでしょう?

お すし なご

Q4. サバの押し寿司「パッテラ」は何語でしょう?

さば はい さば よ

Q5. 「鯖」が入ることわざで「鯖を読む」とありますが、これはどういう意味でしょう?

さば ちが

Q1. マサバとゴマサバ、どこが違うでしょう?

Q2. マサバは体の特徴から「〇〇サバ」ともいわれます。〇〇に入るのはどれでしょう?

① ヒラサバ ② マルサバ

Q3. サバは背中側が青色で腹側が白色をしています。それはなぜでしょう?

Q4. サバの押し寿司「パッテラ」は何語でしょう?

Q5. 「鯖」が入ることわざで「鯖を読む」とありますが、これはどういう意味でしょう?