

おさかな新聞

OSAKANA NEWSPAPER



旬のおさかな サワラ

[スズキ目サバ科・サワラ属]

最近価値が上がってきているお魚だよ！

体の長さは約1m。サワラ属の特徴は、サバ科にしては体が細長く平たくて、腹びれが小さいこと。歯は小さいけど、三角形でかなりするどいよ。

漢字では「鱭」と書く通り春が旬の魚と言われて、俳句で春の季語になっているんだけど、下関では冬が一番脂がのっておいしいよ。

サワラと名前がついたのは、さわらの「さ」は「狭い」という意味で、「わら」は「腹」、体が細長いため、腹が狭く見えるからだよ。

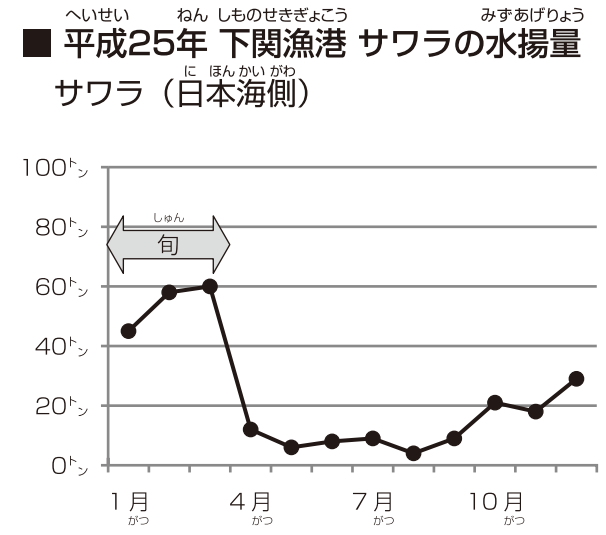
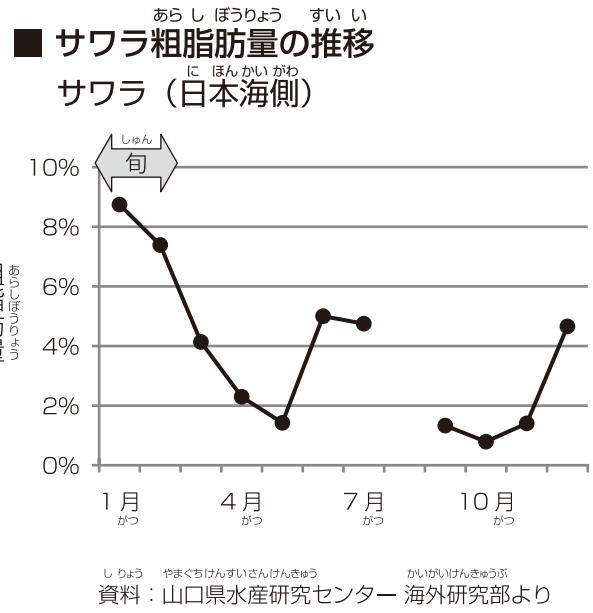
サワラと言えば和食では欠かせない魚で、照り焼きや西京焼

きが有名な食べ方だけど、おすすめは皮目をあぶった皮付きのお刺身なんだ。

下関でもたくさん獲れるお魚だから、新鮮なサワラが唐戸市場に並んでいるよ。ぜひお刺身で食べてみてね。見た目以上においしくてびつくりするよ。

サワラの味は、くせがなくとっても上品なんだ。白身魚の中では脂ののりや舌ざわりがとても濃厚で、マグロのトロに近いよ。なぜかと言うと、イワシやサンマなどの青魚を食べているからなんだ。サワラの脂は体に良い脂だから、食べ過ぎは気にしなくても大丈夫！カルシウムの吸収をよくする効果があるビタミンDが多いので、子供達にたくさん食べてほしい魚だよ。

今回、いろいろな本でサワラを調べたけど、実はあまり詳しくのっていないかったんだ。タイやマグロのように有名ではない魚だけど味は絶品で、和食・洋食・中華など何の料理にでも合うからたくさん食べて、サワラのおいしさをみんなに知ってもらいたいな！



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
にいだ ゆみ
仁井田 由美

2016 秋 — 冬 号

■ 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

7/26 火 さかな きょうしつ
お魚をさばくだけ教室



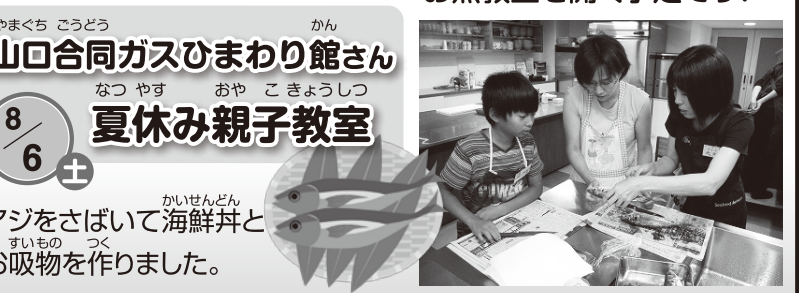
こんかい なつやす きかんちゅう おや こ
今回は夏休み期間中なので親子での
さん か うけつけ 参加を受付ました。
こどもたち おとな どうよう
子供達も大人と同様に大きな鯛を
さばく練習をしました。



すいさんだいがっこう 7/27 水
水産大学校
フードシステム実習



すいさんりゅうつうけいらい がっか ねんせい にん
水産流通経営学科 1年生 33人
フードシステム実習としてマフグを
つか じゅうしゅう 使ったフグ丼ぶりとフグみそ汁を
つく 作りしました。



がっつ しな いじ どうかんしゅさい
10月には市内児童館主催の
さかなきょうしつ ひら よてい
お魚教室を開く予定です!

かいきょうかん じょうほう
海響館イベント情報

うみ にほん
海と日本プロジェクト

とくべつ きかてん
●特別企画展「ガチッ! ピタッ! ギュッ!
くつつく海の生き物展」

じっしきかん へいせい ねん がっつ にち がっつ にち
★実施期間/平成28年7月23日(土)~11月23日(水)
★場 所/1階イベントホール

うみ さまざま ばしょ いのもの
海には様々な場所に「くつつく」生き物たちが暮らしているのを
みな し 皆さんは知っていますか?クジラやウミガメに吸盤でピタッと
くつつくコバンザメ、フグの口の中に足でギュッとくつつくフグ
ノエ。彼らはいったい何のためにくつつくのか?「くつつき」を通
して生き物たちの生態を紹介します。

めざ かいきょうかん いのもの
●「目指せ! 海響館生き物マスター
~くつつく生き物探し~」

スマートフォン、タブレットのアプリを使って館内のくつつく生
き物を探すイベントです。皆さんお持ちのタブレット端末でく
つつく生き物をさがしてね!

ほん にほんざいだん おこな
本イベントは、日本財団が行う、
しせだい うみ ひつ 次世代へ海を引き継ぐため、
うみ かい 海を介して、人と人とがつながる「海と日本プロジェクト」の一環です。

かいきょうかん こんかい
海響館クイズ★今回のテーマはサワラです!

やまぐちけん からた ちい
Q1.山口県ではサワラの体サイズが小さいときには
別の呼び方をします。次のうちどれでしょう?

①ヒラソ ②ヤズ ③サゴシ

Q2.サワラを漢字で書くと?
①鱈 ②鰺 ③鯨

Q3.次のうちサワラがめつたにとれない漁法はどれでしょう?
①底曳網 ②定置網 ③一本釣り

Q4.石川県でサワラと言うと、「サワラ」と違う魚を指します。
何の魚でしょう?

①マサバ ②カジキ ③マアジ

Q5.サワラの成長はとも早いと言われています。
ふ化してから一年でどの大きさまで成長するでしょう?
①約30cm ②約50cm ③約100cm

①サゴシ ②ヤズ ③ヒラソ ④カシキ ⑤アサギ
A1 ①サゴシ ②ヤズ ③ヒラソ ④カシキ ⑤アサギ
を指します。
A2 ①鱈はカジカ、鰺はコシロと読みます。
A3 ①底曳網 サワラは表層を泳ぐ魚です。底曳網は海底の生
き物を漁獲するため、網に入ることはめったにありません。
A4 ②カシキ 石川県ではカシキのことをサワラと呼びます。
A5 ②約50cm 稚魚のころから他の魚を食へ成長し、60cm以上
で成熟します。

た もの たいせつ しょくぶん か けいしゅう しょく つう しぜん かんしゃ こども つた
食べ物の大切さ、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。

から と いち ば ぎょ しょく いく
唐戸市場 魚食育

さかな たい
シーフードマイスターお魚ひろめ隊

さかな きょうしつ
お魚の教室を
ご希望の方は、お気軽に
お問い合わせください。
からといちばぎょしゃれんごうきょうどうくみあい
唐戸市場業者連合協同組合
☎083-231-0001まで

おすすめレシピ サワラ編

や ざいりょう ひとりぶん
サワラのマヨ焼き 材料(1人分)

サワラの切り身 1枚
玉ネギスライス 1/6個分
塩コショウ・マヨネーズ 適量

づ ざいりょう よにんぶん
サワラのみそ漬け 材料(4人分)

サワラの切り身 4切れ
(1切れ100g前後)
白みそ 80g
(普通のみそでもよい)
砂糖 40g
酒 25g

- ① アルミホイルを2枚重ねて器をつくる。
- ② サワラに塩コショウを振る。
- ③ ①に玉ネギ→サワラ→玉ネギの順にのせる。
- ④ ③にマヨネーズをかけて200℃のオーブンで12~15分焼く。

- ① 白みそに砂糖を入れてよく混ぜ、酒でのぼす。
- ② 切り身に①をぬり、ポリ袋に入れて1~2日漬け込む。
- ③ サワラに付いた味噌を洗い流し、ペーパーで水分を取り焼く。

かわとしょうてん
川人商店
品川 久恵さん

ゆうげんがいしゃ 有限会社
しながわ ひさえ
品川 久恵さん
※オーブントースターでも焼けます。

※ポリ袋はジッパー付きのものが厚くて便利です。
※オーブンで天板にクッキングシートを敷いて焼くと焦げずにきれいに仕上がります。
※サワラだけではなく、前回紹介したアマダイやマナガツオ等でも美味しく作れます

しゅん
旬のおさかなぬりえコーナー!!

いろをぬっておいしそうなサワラを完成させてね!

やくメートル
約1m

身がかたくて、目が澄んで体が銀色に光っているものを選んでね!