

## 献立ひとくちメモ

7月1日(金)



シイラのお話です。

暖かい海に生息する大きな魚で、2メートルまで成長します。体は細長く、黄金色のヒレをもち、水中では青色や緑色に光る美しい魚です。日本ではあまり食べられませんが、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれて人気です。おいしく食べられる時間が短く、水揚げされてから食べるまでの時間が長いと鮮度が落ち、おいしくなくなるため、海外では高級魚の一つとされています。夏から秋が旬で、脂肪が少ないのでフライ料理が定番です。給食では甘めのごまダレを作ったので、たっぷりかけて食べてみてください。