

献立ひとくちメモ 7月5日(火)



鱸（あじ）のお話です。

鱸は全国の暖かい地域に生息しています。140種類以上いるといわれていますが、一般的に「アジ」といえばマアジのことを指します。鱸は春から夏にかけて旬の魚で、脂肪分が少なく、たんぱく質やカルシウム、ミネラルなどがバランスよく含まれています。

鱸には側線（えらから尾びれにかけて伸びる線のように見える部分）に沿って、硬くとがったウロコがあります。これを「ゼイゴ」と呼び、鱸の仲間にだけある大きな特徴です。

給食では、丸ごと揚げているので骨ごと食べることができます。南蛮漬けとは、ねぎや唐辛子を使った甘酢料理のことです。たっぷり漬け込んでいるので、ご飯との相性がバッチリです。