

# 献立ひとくちメモ

7月10日(月)



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とても美しい魚です。

日本ではあまり食べられていませんが、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれていて、とても人気です。シイラは、水揚げされてから食べるまでの時間が長いと鮮度が急速に落ち、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。ご飯との相性もバッチリです！