

Nutrition News

はる さかな か よ
春の魚と書いて、なんと読むでしょう？ 🗨️



せいかい 正解は・・・さわらでした！

さわら か さかな からだ くら はら せま さはら
鱈はサバ科の魚で、体に比べて腹が狭いために、「狭腹」
から名付けられました。出世魚で、体調50cmまでをさご
し、70cmまでをなぎ、それ以上をさわらと呼びます。白身で
脂が多く、柔らかい身が特徴です。日本では、春は瀬戸
内海、秋は駿河湾や伊豆、冬から春は相模湾で水揚げされ
ます。

さわら た かた 鱈の美味しい食べ方

み やわ かいため や さかな さいきょう や
身が柔らかいため、焼き魚、西京焼き、
ゆうあん や たつた あ た
幽庵焼き、竜田揚げなどで食べられることが
多いです。煮魚にすると身が崩れてしまいが
ちなので、焼く、蒸す、揚げる調理法が適し
ています。

さわら み わ かた 美味しい鱈の見分け方

- き み ばあい
切り身の場合
できるだけ身に透明感があるものを選
びましょう。鮮度が落ちるとだんだん濁っ
てきます。
また、皮がピンと張っていて、模様が鮮
やかなものを選びましょう。
- まるごと 1尾の場合
あぶら さわら まる
脂ののった鱈はおなかに丸みがあり、
ぜんたいてき
全体的にふっくらとしています。
また、体が銀色に光っていて、模様が
はっきりしていることが新鮮さの証拠で
す。目が濁っていたり、体の表面がくす
んでいるものは鮮度が落ちている可能
性が高いです。

さわら きょうどりようり 鱈の郷土料理

- おかやまけん
岡山県
ばら すし くざい いや
ばら寿司の具材、炒り焼き、からすみなど
- かがわけん
香川県
お ぬ すし み そ づ たまご に つ しらこ
押し抜き寿司、味噌漬、卵の煮付け、白子の
みそしる
味噌汁など
- とやまけん
富山県
さいきょう や
西京焼き



