



2月

旬の食べ物



松山市栄養士協議会



さわら(鱈)

さわらの特徴



せなか れつぜんご あおぐろ まだらもよう
背中: 7列前後の青黒の斑模様

くち おお は すど
口: 大きく、歯が鋭い

おなか ぎんはくしよく
おなか: 銀白色

やく
約 1メートル

＜さわらは出世魚です。＞

出世魚とは、成長してからだが大きくなるにつれて名前が変わる魚のことです。他にもマグロやブリも出世魚です。

名前 サゴシ → ナギ・ヤナギ → さわら
大きさ (50cm以下) (50~70cm) (70cm以上)

高知県ではヤナギ、香川県ではグツテリ、愛媛県、沖縄県ではサーラなど地方によって呼び名が変わります。

さわらの名前

「さわら」という名は…大きな身体の割に狭い腹なので『狭い腹』から『さ(狭い)はら(腹)』と呼ばれるようになりました。

「鱈」と書くのは…瀬戸内海に春を告げる魚で、俳句の季節にもなっているほど春を代表する魚から『魚へんに春』で『鱈』と書くようになりました。

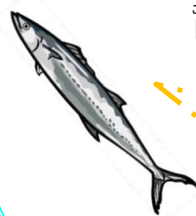
さわらのパワー

カリウム…心臓や筋肉の働きをよくし、血圧の上昇を防ぎます。

EPA…血液をさらさらにします。

DHA…頭の働きをよくし、勉強にも集中できます。

ビタミンB₂…皮膚やつめを健康にし、肌をきれいにします。口内炎などを予防し、口の中を健康にします。

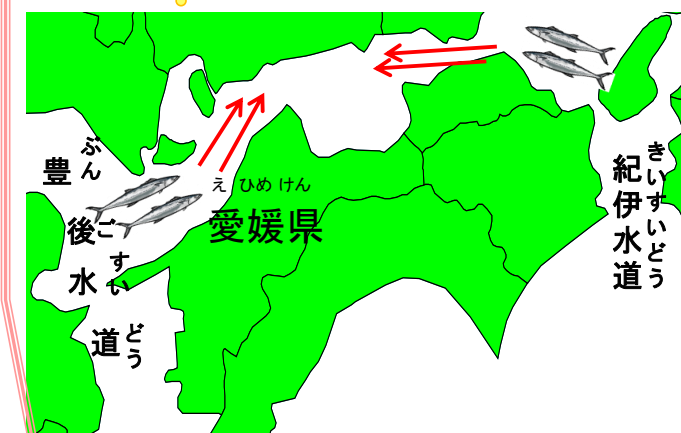


さわらは身がやわらかいので、さわらの刺身は絶品とされています。他に、たたきにしても、蒸しても、焼いても、フライにしてもおいしい魚です。

さわらはどこから泳いでくる

さわらは、高速で移動する回遊魚で、仲間たちと一緒に群遊する魚です。春になると産卵場所やえさを探するために、紀伊水道や豊後水道から瀬戸内海へ回遊してきます。

冬は海の深いところにて、春になると沖へ移動するよ。



なののはな

キウイフルーツ

こまつな

ネーブルいよかん

2月21日(木)の給食に、『さわらのからあげ』で登場します。お楽しみに。

東予地方では…

東予地方の西条市、周桑郡以東あたりでは、さわらを「春ダイ」として、お嫁さんの里帰りの手土産としてさわらを持ってあいさつに行くという風習がありました。受け取った側は、そのさわらを使って、刺身やお寿司を作ってもなしたそうです。

