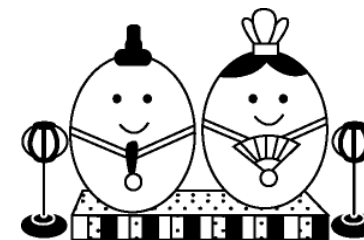


3月



# 旬の食べ物



松山市学校栄養士協議会

## 鯛

### ～養殖の様子～

1 孵化



鯛の稚魚

2

稚魚の飼育



約50日間、2cmくらいの大きくなるまで、水槽で育てるよ。

3

海での養殖



約2～3年かけて、1kgのサイズまで育てるよ。

4

出荷前



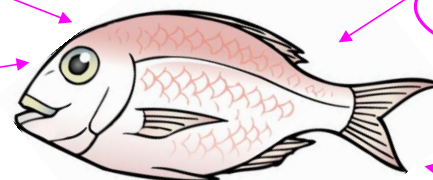
育った鯛が、全国の市場に出荷されるよ。

旬：冬から産卵期の春

目の上が青みを帯びている。

目が澄んでいて、濁りが無い。

身が厚く、太っているもの



背が黒光りして、尾びれが滑らかである。

体の色が鮮やかできれい。(養殖鯛は、やや黒っぽい。)

### おいしいポイント!

### おもな国内の産地(漁獲量の多い県)

★1位 愛媛県★

養殖・天然あわせて全国1位を誇っている。特に、リアス式海岸で穏やかな入り江が多い宇和海を中心に養殖が行われている。また、郷土料理も多く、馴染み深いことから、愛媛県の魚とされている。

2位 熊本県

3位 三重県



### なぜ、縁起物??

お祝いの席には欠かせません。

一般的に、『めでたい』の『たい』に通じるためといわれていますが、古くより味や形がよくて、鮮やかな赤色をしていることなどから縁起がよいとされています。

### ひとくちメモ

3月の旬を生かした献立は、5日『鯛のマリネ』、7日『ひじきごはん』、18日『ひじきのいため煮』、20日『ひじきサラダ』です。

3月の旬の食べ物は、ひじき、はるみ、清見タンゴール、さより、あさり、みつば等があります。



県の魚のシンボルマーク

