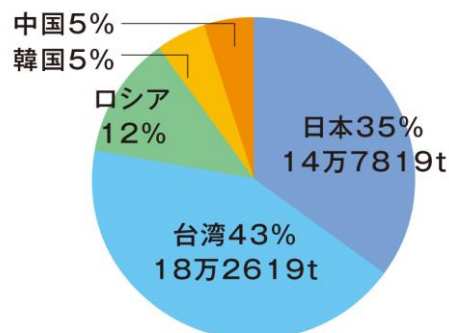


秋が旬！の



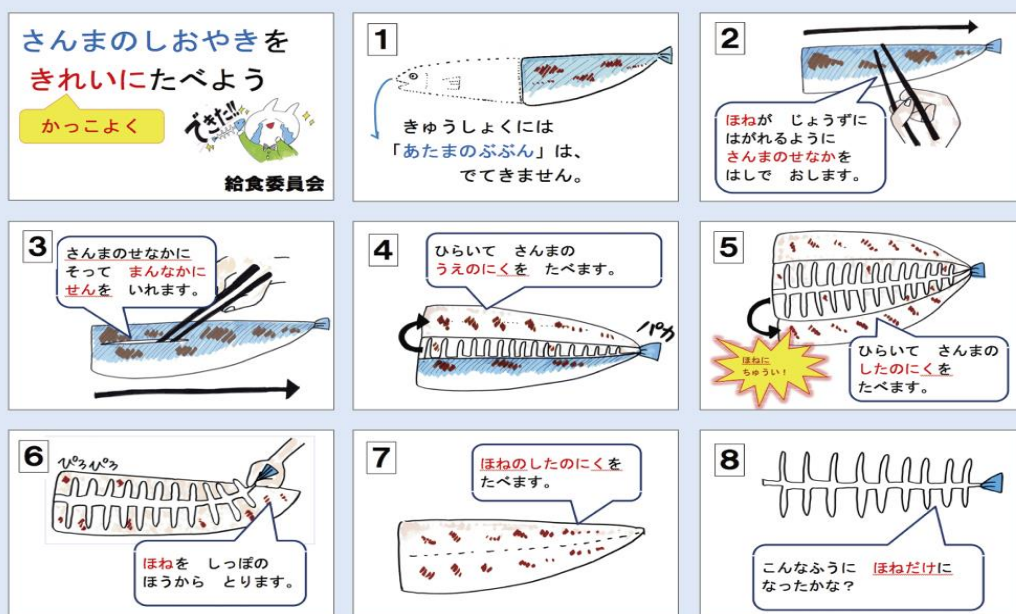
さんま 秋刀魚

太平洋を漁場とする
国・地域の漁獲量
(2013年)



皆さんは、好きな魚はありますか？秋が旬の魚といえば、秋刀魚ですよね。右のグラフのように台湾や日本でよく獲られています。最近ロシアや中国の漁獲量も増えてきているようです。また、今年は特に漁獲量が少なく、スーパーでも1匹400円ほどで売られています。中学校の給食費が262円なので、その1.5倍です。

給食でもさんまのかば焼きやさんまの味噌煮など登場しています。小骨を取るのが少し難しいですが、大人になった時にきれいに食べられるように今から練習しておきましょう。



制作：志木市栄養士会

～ 給食レシピコーナー ～

26日（火）『さんまのかば焼き風』

（材料）2人分

- ・さんまの開き 2枚
- ・でんぷん 10g
- ・揚げ油 適量

（たれ）

- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 少々
- ・日本酒 少々
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・でんぷん 1g

<作り方>

- ① さんまの開きにでんぷんをまぶし揚げる。
- ② 小さな鍋にたれの調味料を合わせて煮たてる。
- ③ 揚げたさんまにたれをかける。