

4月の給食献立より

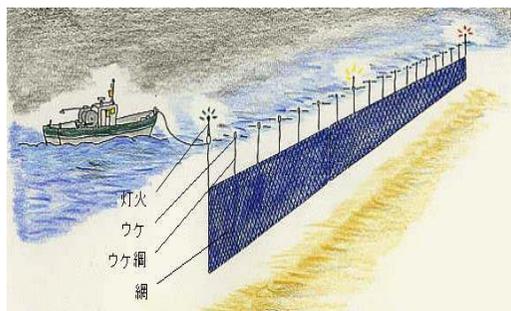


- ・麦ごはん 梅干し
- ・牛乳
- ・さごしのから揚げ
- ・たけのことふきの土佐煮
- ・さつまいものみそ汁



さごしは、成長するに従ってサゴシ（40～50cm）、ナギ（50～60cm）、サワラ（60cm以上）と呼び名が変わる出世魚です。春になると、産卵のため、たくさん集まってくるので、春を告げる魚として古くから親しまれています。また、香川県では、春祝魚（はるいお）などの春の伝統行事に、さごし（さわら）の料理を振る舞う習慣があります。

香川県のさごしは、流しさし網、定置網、込し網、ひき釣り等で漁獲されており、その中心は流しさし網です。県内漁獲量の9割がこの漁法で漁獲されています。



<流しさし網>

長さ 600～2,000m、高さ 8～24m の網で、海面から 1～15m 下に網の上辺がくるようにウケ網とウケを付けています。資源管理のため、網目の大きさは 10.6cm 以上に規制されています。

潮流と直角になるように網を入れ、1～3 時間潮流にまかせて流し、高速で遊泳するサワラを刺させてとります。体に 1 本の線が入るのは網にかかったあとです。香川の伝統漁法です。

さごしのから揚げ(4人分)

さごし	4 切れ
食塩（下味用）	少々
米粉	大さじ 1
食油	適量

さごしのから揚げ(作り方)

- ① さごしは、塩をふりかけておく。
- ② さごしの水分をふきとり、米粉(でんぷんでもよい)をまぶし、油で揚げる。



郷土料理

押し抜き寿司

参考文献：さぬき味の歳時記
<http://www.pref.kagawa.jp/nousui/aji/3/139.htm>
<http://kensui.on.arena.ne.jp/sawa>

そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はさわら漁でにぎわいます。この頃のさぬきの農家や家々では、さわらの押し抜き寿司や、さぬきの白味噌を使ったさわらの味噌漬、さしみなどのいろいろな料理で楽しめます。中でも華やかに彩られた押し抜き寿司は、さぬきの郷土料理として伝承されています。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会