

1 1月の給食献立より



- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・はまちの照り焼き風
- ・食べて菜のあえもの
- ・ふしめん汁



昭和3年(1928年)に、野網和三郎が香川県の引田町(現在の東かがわ市引田)の安戸池で、世界で初めて海水魚のハマチの養殖に成功しました。このことから、ハマチは香川県の「県魚」に指定されました。香川県では、エサや飼育方法を工夫して、「ひけた鱒」、「なおしまハマチ」、「オリーブハマチ」を開発し、香川ブランドの「ハマチ三兄弟」として親しまれています。

長男:ひけた鱒

「ひけた鱒」は、ハマチ養殖発祥の地、引田で育てられています。養殖場所は、沖合6km、25m四方で深さ20m以上の超大型いけすです。ストレスが無く、運動量を増したブリの身はぐっと引き締まっています。

次男:なおしまハマチ

「なおしまハマチ」は、瀬戸内海に浮かぶアートの島として有名な直島のハマチです。「健康な魚を育てる」をテーマに、毎月、健康状態や肥満度をチェックされて育っています。速い潮の流れの中で育った、引き締まった身が特徴です。

三男:オリーブハマチ

「オリーブハマチ」は、香川県の県木・県花でもある、オリーブの葉を混ぜたえさを、20日以上与えて育てたハマチです。オリーブの葉には、酸化作用の強いポリフェノールが含まれているため、ハマチの身も酸化・変色しにくくなります。臭みがなく、さっぱりとして、歯ごたえが良いのが特徴です。

はまちの照り焼き風(作り方)

- ① はまちは、酒をふって臭みを取り、水分をふき取る。塩をふり、でんぷんをふりかけ、すぐフライパンで焼く。
- ② フライパンでたれを作り、①にかける。たれにしょうが汁を加えるとよりおいしくなる。

はまちの照り焼き風(4人分)

| | |
|------------|------|
| はまち(切り身) | 4切れ |
| 酒 | 大さじ2 |
| 食塩 | 少々 |
| でんぷん(まぶし用) | 大さじ2 |
| 油 | 適量 |
| 「しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| でんぷん | 少量 |
| 「水 | 50mL |

ハマチは、大きさによって名前が変わります。ハマチのように、成長によって名前が変わる魚を、「出世魚」と言います。

地域によって名前が異なりますが、香川県では、大きくなるにつれて、「モジャコ」→「ツバス」→「ハマチ」→「メジロ」→「ブリ」という名前になります。

レシピ提供：高松市学校給食研究会