

## 7月の給食献立より



- ・ コッペパン ・ 牛乳
- ・ 香川県産さわらのレモンソースかけ
- ・ カラフルサラダ
- ・ コーンスープ



### さわらのレモンソースかけ(4人分)

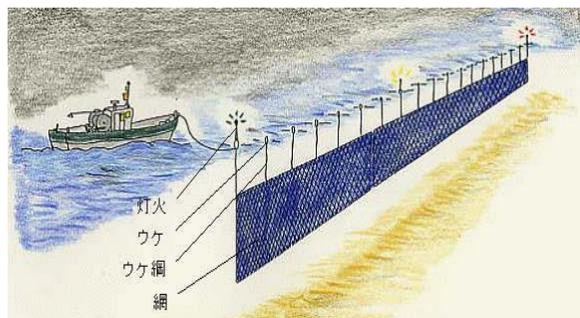
さわら	4切れ
食塩	少々
酒	大さじ1
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適宜
砂糖	20g
レモン汁	20g
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
水	小さじ1
でんぷん	少々

さわらは、4月から5月にかけて、産卵のために太平洋から瀬戸内海にやってきます。そのため、瀬戸内海周辺に住んでいる人たちにとって、さわらは、春を告げる魚として親しまれてきました。春のさわらは、さっぱりとした味が特徴で、さわらを使った「押し抜きずし」は、香川県の郷土料理になっています。最近では、西日本だけでなく、東北でも水揚げ量が増えており、国内各地から年間を通して、味の良いものが流通し、旬といえる期間がなくなりつつある魚です。

### さわらのレモンソースかけ(作り方)

- ① さわらに、少量の塩・酒をふり、しばらくおく。ペーパーで水分をふき、でんぷんをつけて揚げる。
- ② 鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・レモン汁・水を入れて沸かし、水溶きでんぷんでとろみをつけ、レモンソースを作る。食べる直前にソースをかける。

### さわらの主な漁法「流しさし網」の様子



出典：「香川の猟具・漁法・魚」香川県農林水産課発行

香川県のさわらは、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。

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。

### さわらの名前のいわれ

さわらの「さ」は狭い、「わら」は腹を意味していて、腹がせまくほっそりとした体形から名付けられました。

※香川県では、新型コロナウイルスの影響で需要が減った県産食材（さわら等）を、学校給食で提供する国の事業を活用し、消費拡大に協力しています。

レシピ提供：高松市学校給食研究会