

学校給食指導資料

テーマ 「海産物をおいしく食べよう。」

【資料作成の趣旨】

魚や海藻には、良質なたんぱく質やEPA、DHAといった高度不飽和脂肪酸、ミネラル、食物繊維など、海産物にしかない栄養素がたっぷりあり栄養面から注目されています。また、箸の使い方等の食文化の食育の面からも注目されており、成長期の子どもたちにもっと食べてほしい食材の一つです。

子どもたちに、魚や海藻の良さや素晴らしさを伝え、おいしく食べることができるよう「海産物をおいしく食べよう」をテーマに、献立資料を作成しました。今回は、子どもたちが地域産物に意識を持つよう、京都府の海で獲れる魚や海藻を使った献立を紹介しています。

地域産物の使用を進めるためには、魚や海藻の旬、獲れる時期等を考慮し、京都府の海で獲れた魚や海藻を積極的に使用していくことも大切です。魚や海藻を使った献立の作成時には、この資料を活用してください。

【献立紹介】

わかめ	・わかめのかき揚げ
ちりめんじゃこ	・手作りふりかけ
あじ	・小あじのカレーマリネ ・あじのごま酢がけ
とびうお	・とびうおのエスカベージュ
にぎす	・にぎすの石垣フライ
かます	・かますの香草パン粉焼き
つばす	・つばすの幽庵焼き
さば	・さばのピリ辛煮
さわら	・さわらの西京焼き ・さわらの松前蒸し ・さわらのオイネーズ焼き ・手作りふわふわさつま揚げ
かれい	・揚げかれいのみぞれ
いわし	・いわしの唐揚げ甘辛だれ
あかもく	・あかもくご飯 ・あかもくすまし汁

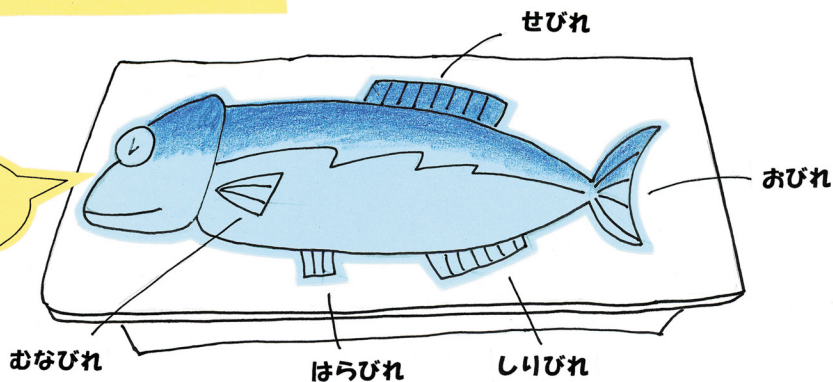
栄養教諭・学校栄養職員部

も っ さかなの盛り付け

おさらに盛り付けるとき このように盛り付けます。

(左にあたま 右におっぽ はらが下)

顔ではなく
“あたま”です。

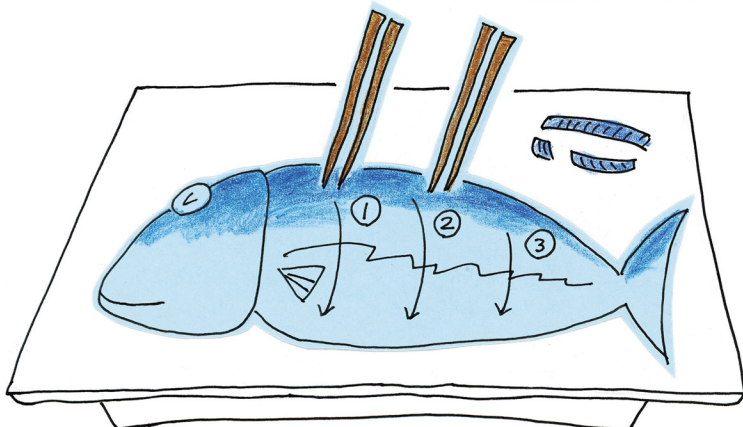


た かた さかなの食べ方

1

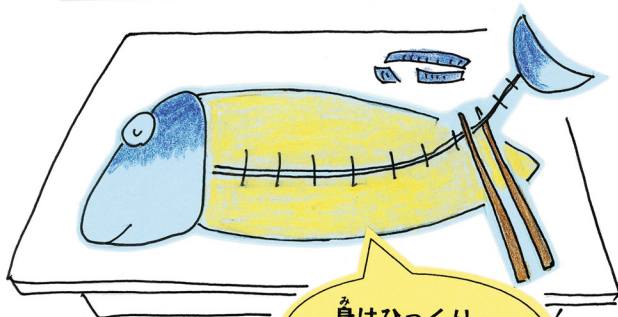
まず、えらのうしろの背のほうから ひとくちずつ 腹側へ食べていきます。

食べられない“ひれ”をとりながら ①から③のじゅんに食べていきます。



2

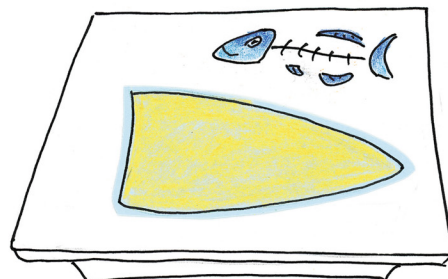
上身をきれいに食べたら、はして中骨と頭をはずし、皿の上のすみにおきます。



身はひっくりかえしません。

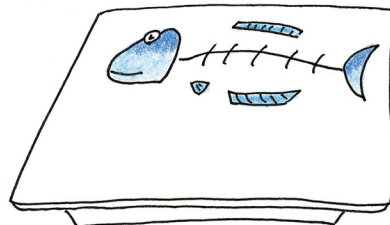
3

のこった下身を食べます。



4

お皿にのこったのは・・・



食べられないものは、お皿のすみにまとめておきましょう。

アジを食べるとき

アジには「ぜいご」があります。ぜいごがとってないときは、ひっくりかえして食べます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 わかめ	料理名 わかめのかき揚げ	旬 春	使用可能時期 通年
-------------	-----------------	--------	--------------

題材目標	地場産のわかめをおいしく食べよう。				
	献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
	わかめのかき揚げ	わかめ(塩蔵)	12	① 竹輪は半月切り、たまねぎはうす切りにする。 ② わかめは水洗いして塩を落とし水気をきる。 ③ 鶏卵、スキムミルク、小麦粉、水で揚げ衣を作り、①、②と混ぜ合わせて、丸めながら油で揚げる。 ④ だしと調味料を煮立て天つゆを作る。 * わかめから水分が出てくるので、揚げ衣は固めに作る。	塩蔵わかめは肉厚で食感もよく、香りもよいのでおいしく仕上がる。
		竹輪	8		
		ホールコーン	10		
		たまねぎ	25		
		小麦粉	12		
		スキムミルク	1.5		
		鶏卵	8		
		揚げ油	8		
		こいくちしょうゆ	3		
		砂糖(上白糖)	3		
		本みりん	3		
		清酒	2		
削り節		0.3			
水	5				
* 資料					
京都の海で採れるわかめは、春先に海で長い「かま」を使って手刈りし、湯通ししてからすぐに水で冷やし、一枚一枚手で葉と固い茎に分け、塩蔵してから冷凍保存されます。					
近年、わかめなどの海藻の栄養成分に関する研究が進み、その驚くべきパワーに注目を集めています。特に血圧を下げたり、血液をサラサラにしたり、また、がん細胞をやっつける食物繊維や体の調子を整えるミネラル、ビタミンなどが豊富に含まれています。					

食に関する指導(給食時間)

使用食品 ちりめんじゃこ	料理名 手作りふりかけ	旬 初夏	使用可能時期 通年
-----------------	----------------	---------	--------------

題材 目 標	小魚を食べて、じょうぶな歯と骨を作ろう。				
	献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
	手 作 り ふ り か け	ちりめんじゃこ	4	① ちりめんじゃこをから煎りする。 ② 調味料を加えて煎る。 ③ ごま、かつお節を加えて仕上げる。	摂りにくい小魚を、ふりかけにすることで、子どもたちに喜んで食べてもらえる。
		かつお節	0.5		
		白ごま いり	2		
		砂糖(上白糖)	0.3		
		本みりん	1		
		こいくちしょうゆ	1		
* 資料 ちりめんじゃこは、いわし類(かたくちいわし・まいわしなど)の稚魚を茹でた後、天日などに干したものです。 ごく小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前がつけました。魚そのものは、「しらす」といい、しっかり干さないものは、その名で呼ばれることもあります。ちんめんじゃこの体長は1～4cmのものをさし、2cm前後のものが一般的です。 牛乳と共に、カルシウムを多く含む食品の代名詞ともなっています。カルシウムは、骨や歯をじょうぶにする働きがあります。					

食に関する指導(給食時間)

使用食品 小あじ	料理名 小あじのカレーマリネ	旬 初夏	使用可能時期 5月～10月
-------------	-------------------	---------	------------------

題材目標	頭からまるごと食べて、カルシウムを積極的に摂ろう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
小あじのカレーマリネ	小あじ	50	① たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにし茹でる。 ② 調味料を混ぜ合わせ、たれを作り、①の野菜を加える。 ③ あじに塩、こしょうで下味をつける。 ④ ③に小麦粉、カレー粉を混ぜた粉をつけ、油で揚げる。 ⑤ 揚げたあじを②のたれにつけこむ。	油で揚げると骨や頭まででまるごと食べられる。
	塩	0.35		
	こしょう	0.03		
	カレー粉	0.1		
	小麦粉	3		
	揚げ油	3		
	たまねぎ	10		
	黄ピーマン	2		
	赤ピーマン	2		
	青ピーマン	2		
	米酢	4		
	油	2		
	カレー粉	0.2		
	塩	0.2		
	こしょう	0.03		
	さとう(上白糖)	1.5		

* 資料

あじは、大きさによって「豆あじ」、「小あじ」、「中あじ」、「大あじ」などに分けられます。小さくてかわいい豆あじを「ジンタ」と呼びます。

小さいあじは、頭から尾まで丸ごと食べられます。皮、血合い、骨などこれだけ一度にすべてを食べることができる魚は少ないです。

頭から丸ごと食べることで、歯や骨を作るのに必要なカルシウムを効率よく摂れます。また、しっかり噛んで食べることで、あごも鍛えられます。

あじは、漢字で魚へんに「参」と書きます。(鰺)「参」が旧暦の3月、太陽暦の5月にあたり、この頃が、まあじの旬ということからこの漢字(鰺)ができたと言われています。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 あじ	料理名 あじのごま酢がけ	旬 夏	使用可能時期 7月～10月
------------	-----------------	--------	------------------

題材目標	1 年中を通して獲れ、水揚げ量も多い最も身近な魚、あじを食べよう。				
	献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
	あじのごま酢がけ	あじ（開き）	40	① あじに小麦粉とでん粉を混ぜたものをつけ、油で揚げる。 ② 調味料、水を煮立てごまを加える。水溶きでん粉でとろみをつけタレを作る。 ③ 揚げたあじに、②のタレをかける。	魚の揚げものというシンプルなメニューだが、タレに黒ごまをたっぷり加えることで、ひと味違った味わいができる。
		小麦粉	2		
		でん粉	2		
		揚げ油	2		
		白ごま すり	2		
		砂糖(三温糖)	1.5		
		こいくちしょうゆ	3		
		穀物酢	3		
		でん粉	0.3		
		水	3		

* 資料

「あじ」といえば、一般的には「まあじ」をさしますが、まあじの他に、「むろあじ」「しまあじ」などがあります。

味がよいために「あじ」になったといわれるほど、クセがなく旨みのある魚です。

脂肪は、いわしやさばの半分くらいで、とてもヘルシーです。DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も多く含まれています。特にEPAが多く含まれます。このEPAは、血液をサラサラにして、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

あじの体の色は、外敵から身を守るために背中が青色で、海面の色に似せて海鳥に見つからないようにしています。一方、水中から見上げた海面は一面銀白色ですから、腹の銀白色は海面の色に溶け込んで大きな魚からの発見を難しくしています。

尾びれから頭部まで側線上に、硬くてとがったうろこ「ぜいご」があるのが特徴です。ぜいごは、あじにだけあるうろこです。尾びれの前にも2本の鋭いとげがあります。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 とびうお	料理名 とびうおのエスカベージュ	旬 夏	使用可能時期 7月～9月
--------------	---------------------	--------	-----------------

題材 目標	夏を告げる魚であるとびうおの料理を味わおう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
とびうおのエスカベージュ	とびうお（フィレ）	40	① とびうおに塩、こしょうで下味をし、小麦粉とでん粉を混ぜたものをつけ、油で揚げる。 ② 野菜はせん切りにし、さつと茹で、冷やす。 ③ 調味料を混ぜ、野菜を和え揚げたとびうおにかける。	脂肪の少ない魚なので揚げることでおいしく食べられ、小骨も気にならない。夏野菜を使ったさっぱりしたソースで食欲がわく。
	塩	0.3		
	こしょう	0.01		
	小麦粉	1.5		
	でん粉	1.5		
	揚げ油	2		
	たまねぎ	20		
	ピーマン	10		
	赤ピーマン	4		
	黄ピーマン	6		
	穀物酢	4		
	オリーブ油	2		
	砂糖（上白糖）	1.5		
	塩	0.27		
こしょう	0.01			
* 資料				
夏になると、胸びれを広げて海の上を飛ぶとびうおの姿が見られます。京都の海には産卵のために九州の南の方からやってきます。九州や日本海側では、「あご」の別名で呼ばれます。 とびうおは、敵から逃れるために空中を飛びますが、鳥のように羽をはばたいてとぶわけではありません。海中を全速力で泳ぎ、海面に体を出すと同時に大きな胸びれをいっぱい広げ、尾びれを海面にたたきつけて空中に舞い上がります。普通でも150mぐらいは飛びますが、中には、飛行距離500m時速60km以上で飛ぶものもいるそうです。 とびうおには、脂肪分が少なく良質のたんぱく質や老化を防止するビタミンEが含まれます。 とびうおは、脂肪が少なく淡泊な味なので煮付けにはむかず、揚げ物や油を使った料理にするとおいしく食べられます。				

食に関する指導(給食時間)

使用食品
にぎす

料理名

にぎすの石垣フライ

旬
秋

使用可能時期

9月～10月

題材目標	丹後の海でとれる魚を知ろう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
にぎすの石垣フライ	にぎす	40	① にぎすに塩、こしょうで下味をつける。 ② パン粉にあおのり、ごまを加えて混ぜ合わせておく。 ③ ①に小麦粉、溶き卵、②のパン粉を順につけ、170℃の油で揚げる。	ごまの香ばしさとあおのりの風味がおいしさを引き立てる。
	塩	0.2		
	こしょう	0.02		
	小麦粉	5		
	鶏卵	5		
	水			
	パン粉	7		
	あおのり	0.3		
	白ごま いり	0.7		
	黒ごま いり	0.7		
	揚げ油	6		
* 資料 にぎすは、きすに姿が似ていることから、こう呼ばれているそうです。沖ぎすともいいます。 目が大きく、おちょぼ口で、体長は15～20cm 透き通るような銀白色でキラキラしています。頭の骨の中には、「耳石」(じせき)という骨が左右に一つずつあります。この耳石には、体のバランスを保つ働きがあり、魚の成長とともに少しずつ大きくなります。頭から食べると「ガリッ」と音がします。 丹後の海では、深さ150mほどの海底近くに生息しており、底曳網で年間150トンほど水揚げされています。 味がよく、天ぷらや煮魚、焼き魚にして食べることができます。しかし、すぐに鮮度が落ちてしまうので、出回っているほとんどが、一夜干しになっています。				

食に関する指導(給食時間)

使用食品 かます	料理名 かますの香草パン粉焼き	旬 秋	使用可能時期 10月～12月
-------------	--------------------	--------	-------------------

題材 目標	季節を知らせる魚を知ろう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
か ま す の 香 草 パ ン 粉 焼 き	かます(開き)	50	① かますに塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ② みじん切りしたパセリ、バジル、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作る。 ③ パン粉をから煎りして、色が少しついてきたらバターを加えさらに炒める。 ④ 紙カップにかますを並べ、②をぬり③をのせる。 ⑤ 180℃のオーブンで 10 分から 15 分焦げ目を見ながら焼く。	香草入りマヨネーズソースが魚とよく合うのでおいしく仕上がる。
	塩	0.2		
	こしょう	0.02		
	白ワイン	1		
	パセリ	0.3		
	乾燥バジル	0.01		
	マヨネーズ	10		
	パン粉	3		
	バター	3		
	紙カップ	1 個		

* 資料

さんまより早く秋の訪れを告げるのが「かます」です。

スマートな体で、時速 150 kmにも達するスピードで泳ぎ、口は受け口で鋭い歯をもっています。

定置網漁で獲られることが多く、「かます一匹底千匹」と言われるように、一匹釣れば底には恐ろしいほどの大群がいるそうです。

秋になると、脂がのって白身の上品な味になります。料理方法は塩焼き、てんぷら、フライ、ホイル焼きなどの蒸し物、煮付けなど何にでも合う万能魚です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 つばす	料理名 つばすの幽庵焼き	旬 秋～冬	使用可能時期 9月～12月
-------------	-----------------	----------	------------------

題材目標	出世魚について知ろう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
つばすの幽庵焼き	つばす	50	① 調味料を合わせる。 ② ① に、つばすを漬ける。 ③ オーブンで焼く。	ゆずの香りとつばすの味がよく合う。 ゆず・つばすは、冬の食材であり季節を感じることができる。
	ゆず果汁	0.5		
	こいくちしょうゆ	1		
	清酒	1		
	本みりん	1		
	*ゆず果汁は、ゆずを絞って汁を使ってもよい。 使用量 ゆず 1/20 個 ゆずの皮を入れると香りや風味が増す。			

* 資料

つばすは、ぶりの幼魚で、成長に伴い名前が変わる出世魚です。出世魚とは、魚の成長に応じて異なる名前と呼ばれる魚のことです。江戸時代までは、武士や学者などは、元服のとき出世に伴って名前を変える習慣がありました。出世魚という呼び方は、「成長に伴って出世するように名前が変わる魚」として、これになぞらえたものです。縁起のよい魚として扱われ、めでたい席や門出を祝う席などの料理として使われています。

名前の呼び方は地方によって違いますが、関西では一般的に、もじゃこ(稚魚)→つばす→はまち→まるご→ぶりと言います。ちなみに、関西では、30cmぐらいまでを「つばす」、40cm前後を「はまち」、60cm前後 重さ3kgぐらいを「まるご」、70cm前後 重さ4～5kg以上を「ぶり」と呼びます。

春にはいわしを追って北上しますが、冬は冷たい水を嫌って南下します。京都の海で獲れるつばすやぶりは、北の海から南下してきたものです。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 さば	料理名 さばのピリ辛煮	旬 秋～冬	使用可能時期 10月～4月
------------	----------------	----------	------------------

題材目標	青魚のよさを知ろう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
さばのピリ辛煮	さば	50	① しょうがはせん切りにする。 ② 調味料を煮立て、さばを入れ煮る。	豆板醤で、魚の臭みが消えて、食べやすくなる。
	しょうが	2.5		
	こいくちしょうゆ	5		
	清酒	3		
	砂糖(三温糖)	1.3		
	酢	3.7		
	本みりん	2.5		
	豆板醤	0.6		
	水	8		

* 資料

秋が深まるにしたがって旨みの増す魚です。また、「さばの生き腐れ」と言われるほど、鮮度の落ちやすい魚です。

さばは、「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、脂にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、血合い肉には、鉄分やタウリンが多く含まれています。カルシウムやビタミンDも多く、健康な皮膚や爪、骨や歯の発育に有効です。

ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれていて、これがおいしさの素になっているのですが、鮮度が落ちるとアレルギーの原因になるヒスタミンに変わりやすくなります。

新鮮なものを食べるようにしましょう。

<さばに含まれる成分の主なはたらき>

- ・タウリン……疲れをとる。血をサラサラにする。
- ・DHA……記憶力を高める。
- ・EPA……血液をサラサラにする。

食に関する指導（給食時間）

使用食品 さわら	料理名 さわらの西京焼き	旬 秋～冬	使用可能時期 通年
-------------	-----------------	----------	--------------

題材目標	京都の特色のある白味噌と酒粕を使った料理で、さわらの旨みを味わおう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
さわらの西京焼き	さわら	40	① 調味料を合わせておく。 ② さわらを①に一時間ほど漬け込む。 ③ オープンで焼く。	白味噌の甘さと酒粕の風味でおいしく焼き上がる。
	米みそ(甘みそ)	8		
	うすくちしょうゆ	0.5		
	清酒	2		
	酒粕	1		
	砂糖(上白糖)	2		
	本みりん	1		
	水	0.5		

* 資料

さわらの「さ」は狭い、「はら」は腹を意味し、お腹が狭くスマートな体型というのが語源です。漢字では鯖(さわら)と書き、瀬戸内海では春が旬ですが、関東では冬の寒鯖(かんざわら)が好まれます。関西では、夏を除いて一年中よく獲れ、よく食べられている魚です。

関西では、50cm前後の小型のものを「さごし」と呼び、体長1mぐらいになったものを「さわら」と呼びます。

西京焼きは、京都ならではの白味噌を使って、魚などを漬け込み焼いた料理です。昔、江戸を東の京と呼び、京都を西の京と呼んだことから、京都ならではの白味噌を使った焼き物を西京焼きといいます。白味噌の甘みが上品なさわらの旨みを引き立てます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 さわら	料理名 さわらの松前蒸し	旬 秋～冬	使用可能時期 通年
-------------	-----------------	----------	--------------

題材目標	さわらの味を楽しもう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
さわらの松前蒸し	さわら	40	① にんじんはせん切りにする。 ぶなしめじはほぐす。 ② 清酒、うすくちしょうゆにさわらを漬ける。(30～40分程度) ③ アルミカップに②のさわらと①の野菜、刻み昆布をのせ蒸す。	昆布を上のにのせて蒸すことで、昆布の風味と旨みがさわらの味を引き立てる。
	清酒	2		
	うすくちしょうゆ	1.5		
	にんじん	5		
	ぶなしめじ	5		
	刻み昆布	0.5		
	アルミカップ	1枚		

* 資料

さわらは背中に青褐色の斑紋が並び、大きさが1mぐらいになる白身の魚です。
 冬に獲れる寒ざわらは、いわしなどを食べているため、DHAやEPAを非常に多く含みます。
 たんぱく質や鉄分も多く含み、栄養的にも優れています。
 松前蒸しは、昆布を使った蒸し物です。「松前」という言葉は、昔「松前藩」で昆布が採れたことから、昆布を使った料理によく使われます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 さわら	料理名 さわらのオイネーズ焼き	旬 秋～冬	使用可能時期 通年
-------------	--------------------	----------	--------------

題材 目標	京都府でたくさん獲れる魚、さわらを食べよう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
さわらの オイ ネー ズ 焼 き	さわら	60	① キャベツはせん切りにし茹でる。しょうがはすりおろす。 ② さわらにしょうが、塩、こしょうで下味をつける。 ③ マヨネーズ、牛乳、かき油こいくちしょうゆを合わせておく。 ④ 紙カップにキャベツ、②のさわらを入れ、③をかけてオープンで焼く。	さわらとキャベツが、オイネーズソースでおいしく食べられる。
	しょうが	1		
	塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	キャベツ	30		
	マヨネーズ	8		
	牛乳	8		
	かき油	2		
	こいくちしょうゆ	2		
	紙カップ	1 枚		

* 資料

京都府のさわらの漁獲量は、平成18年～20年の3年間は、全国1位でした。平成21年～23年は、福井県に次いで2位となっています。山陰、北陸の日本海側で、暖かい海で育つ魚が、多く獲れるようになってきました。これは、海水の温度が上がってきていることが原因ではないかと言われています。

京都府では、ほぼ一年を通して、さわらを獲ることができます。秋から冬にかけて獲れるさわらは、特に脂がのっておいしくなります。

オイネーズ焼きは、かき油(オイスターソース)とマヨネーズを合わせたソースでさわらを焼いた料理です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
さわら

料理名
手作りふわふわさつま揚げ

旬
秋～冬

使用可能時期
通年

題材目標	魚を使った加工品を知ろう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
手作りふわふわさつま揚げ	さわら(すり身)	35	① 木綿豆腐は水切りをしておく。 ② にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ③ さわらのすり身、①の豆腐、野菜、鶏卵、調味料を混ぜ合わせこねる。 ④ ③のタネを1人につき1個ずつになるよう、小判型に成型する。 ⑤ ④を160℃に熱した油でじっくり揚げる。 * 混ぜる具は、ごぼう・コーン・ひじきなど、工夫することができる。	豆腐を混ぜることで、ふんわりとした食感になり、魚が苦手でも食べやすくなる。 豆腐や魚を使うことで、カルシウムや鉄などの微量栄養素も摂ることができる。
	木綿豆腐	25		
	鶏卵	0.6		
	にんじん	4		
	葉ねぎ	2.5		
	しょうが	1.2		
	でん粉	1		
	米みそ(淡色辛みそ)	1.7		
	砂糖(三温糖)	1.3		
	清酒	1.7		
	揚げ油	4		
* 資料 魚のすり身を調味料で味つけし、形を整えて油で揚げたものをさつま揚げと言います。さつま揚げは、練り製品の中で最も生産量が多く、全国各地で生産されています。地元で獲れた魚や北の海で獲れたスケソウダラなどが使われます。すり身だけで作るものや野菜などを加えて作るものがあります。 さつま揚げは、今から160年前に沖縄から伝わったとされています。当時の沖縄にはチキアーギと呼ばれる魚のすり身を油で揚げた食べものがありました。それを薩摩(今の鹿児島県)に持ち帰り、独特の製法で作上げたのがさつま揚げの始まりと言われています。 魚のすり身を使った加工品は、油で揚げたさつま揚げのほかに、焼く・蒸す・茹でるなどの加熱方法でいろいろ作られています。 焼く・・・ちくわ、伊達巻き 蒸す・・・ かまぼこ 茹でる・・・ はんぺん、つみれ、鳴門巻き				

食に関する指導(給食時間)

使用食品 かれい	料理名 揚げかれいのみぞれ	旬 冬	使用可能時期 1月～5月
-------------	------------------	--------	-----------------

題材目標	冬が旬のかれいを、おいしく食べよう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
揚げかれいのみぞれ	かれい	60	① 大根をすりおろし、余分な水分を切る。 ② だしをとって、①と調味料でみぞれだれをつくる。 ③ かれいにでん粉をつけ、油で揚げる ④ 揚げたかれいにみぞれだれをかける。	揚げたかれいにたれがしみて美味しくなり、食べやすい。たれには、大根おろしを使っているので消化がよくなる。
	でん粉	6		
	揚げ油	3		
	うすくちしょうゆ	1.5		
	本みりん	1.5		
	大根	30		
	削り節	0.9		
	水	5～10		

* 資料

かれいは、平たい体で目は片面についており、目のある部分を上にして海底の砂の中にもぐっています。姿がひらめと似ていますが、「左ひらめに右かれい」と言われ、見分ける方法があります。腹側を手前にして置いたとき、頭が左側にくるものがひらめ、右側にくるものがかれいです。日本だけでも40種類ほどあり、主に冬が旬の魚です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 いわし	料理名 いわしの唐揚げ甘辛だれ	旬 冬	使用可能時期 12月～2月
-------------	--------------------	--------	------------------

題材目標	貴重な資源であるいわしを食べよう。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
いわしの唐揚げ甘辛だれ	いわし(開き)	40	① いわしにでん粉をつけ、油で揚げる。 ② 調味料、水を煮立て、たれを作り、小口切りした葉ねぎも加え仕上げる。 ③ ①のいわしに②のたれをかける。	油で揚げることにより、魚の臭みを感じることなく食べることがでる。
	でん粉	6		
	揚げ油	2		
	こいくちしょうゆ	1.5		
	砂糖(三温糖)	1		
	清酒	0.5		
	水	1.5		
	葉ねぎ	5		

* 資料

昔は、たくさん獲れて大衆魚と言われた「まいわし」ですが、現在はあまり獲れなくなりました。まいわしは、20～30年の周期で豊凶の歴史を繰り返してきた魚です。

これは、世界の気候が周期的に大きく変動し水温などが急に変化をするためではないかと言われています。これからまた獲れるかどうかはわからず、品薄の高級魚になるかもしれません。

舞鶴や宮津の魚市場では、3種類のいわしが水揚げされています。目の周りが潤んで見える「うるめいわし」、上あごだけが極端に大きい「かたくちいわし」、体に七つの黒い点がある「まいわし」の3種類です。それぞれの味の特徴を生かし、食べ方も工夫して食べられてきました。

(うるめいわし・・・めざし等、かたくちいわし・・・稚魚の時はちりめんじゃこ、少し大きくなるとごまめや煮干等、まいわし・・・さしみ、焼き魚、煮付け等)

いわしには、歯や骨を作るカルシウムとそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。さらに、血中コレステロールや中性脂肪を低下させるEPAや脳の働きを良くする老化防止に役立つDHAといった脂肪が多く含まれ、栄養的に非常に優秀な魚です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 あかもく	料理名 あかもくご飯	旬 冬～初春	使用可能時期 通年
--------------	---------------	-----------	--------------

題材 目標	丹後の海でとれる海藻について興味を持ち、その良さを知る。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
あかもくご飯	精白米	70	① あかもくは2～3cmの長さに刻む。 ② 油揚げ、にんじん、板こんにゃく、水でもどした干しいたけは小さめのたんざく切りにする。 ③ 米に材料と調味料を入れて炊き込む。	海藻独特の臭みがとれとても食べやすく、シャキシャキとした食感が楽しめる。
	あかもく	7		
	油揚げ	7		
	にんじん	5		
	板こんにゃく	5		
	干しいたけ	0.5		
	こいくちしょうゆ	2		
	うすくちしょうゆ	2		
	清酒	1		

* 資料

今、注目の新たな食材であるあかもくは、冬の寒い時期に旬を迎えます。

あかもくは、わかめ・ひじきなどと同じホンダワラの仲間の海藻で、1年の寿命の間に大きいものは、全長5mほどになります。成長したあかもくを2月に刈り取って食べるのが一番おいしく、細かく刻むと納豆のように粘りが出てきます。この粘りが、あかもくの特徴です。また、長い時間熱を加えると粘りがなくなり、シャキシャキとした食感が味わえます。

あかもくの特徴であるネバネバの正体は食物繊維で、便秘解消や血圧・コレステロールの低下に効果があります。また、歯や骨を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄分が、わかめやもずくより多く含まれています。

あかもくのおいしさの特徴は、シャキシャキ感ととろみにありますが、さっぱりとした味はいろいろな料理に利用できます。とろみを生かしたものは、サラダ・酢の物・あんかけ。シャキシャキ感を生かしたものは、オムレツ・パスタ・うどん・かき揚げ・汁・つくね・佃煮・ちらし寿司やシフォンケーキなどにも利用されています。味わって食べてみましょう。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
あかもく

料理名
あかもくすまし汁

旬
冬～初春

使用可能時期
通年

題材目標	丹後の海でとれる海藻について興味を持ち、食べ物が自然環境に深くかかわっていることを知る。			
献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
あかもくすまし汁	あかもく	10	① 材料は適当な大きさに切る。ほうれんそうは茹でておく。 ② 煮干しでだしをとり、材料を煮る。 ③ 3～4cmに切ったあかもくを入れる。 ④ うすくちしょうゆを入れ味を整えねぎを散らす。 * 豚汁や中華スープにあかもくを入れてもよい。	あかもくのトロみとシャキシャキ感が味わえる。
	豆腐	30		
	かまぼこ	5		
	干しいたけ	0.5		
	ほうれんそう	10		
	葉ねぎ	5		
	煮干し	3		
	うすくちしょうゆ	3		
	水	150		
* 資料 日本は、四方を海に囲まれ豊かな自然と水産資源に恵まれています。この海の環境を守っているのが海の森と言われる「藻場」です。この藻場は、魚やいかの産卵場所や魚の赤ちゃんが自分の身を守るための生育場所として欠かせないところです。この藻場がなかったら海からの恩恵はなくなってしまいます。 しかし、私達は、生活するために食器を洗ったり洗濯をしたりして、汚れた水を流しています。下水道が整備され排水処理もされて、きれいな水を流せるようになりましたが、窒素やリンといった化合物はそのまま海へ流れています。窒素やリンが増えすぎると、赤潮が発生し、海の中の酸素が減少して生き物が住めない状態になります。 こういった問題を解決し、きれいな海を守るために丹後の海では藻場を増やし、海をきれいにする取組が進められています。藻場に生える「あかもく」という海藻は、窒素やリンを食べて無害なものに変え、炭酸ガスを吸収し酸素を供給するなど海をきれいにする働きがあります。ただし、あかもくは1年たつと枯れて腐ってしまうので、その前に刈り取って食べることが、私達の健康だけでなく、地球の環境を守ることにもなります。丹後の藻場を守っているあかもくを、味わって食べてみましょう。				

注目の食材：宮津産アカモク

アカモクって なに？

宮津湾にたくさんはえている海藻です。

その量は、100トン以上とされています。アカモクは、ワカメ・ヒジキ・昆布などと同じホンダワラの仲間の海藻です。1年で5mほどに成長します。



1年で
5mに
成長！



今まで食べなかったのは なぜ

宮津では、アカモクを食べる習慣がなく全国でも東北地方など日本海側の一部の地域でしか食べられていませんでした。これを、食べようと思いついたのが、宮津の婦人グループでした。「目の前に広がる海に特産品となるものはないか」と海藻を海からとっては料理

をし研究をした結果、アカモクを広めることになったそうです。

平成19年には、200kg売れたのが、21年は、2トンも売られています。

今が しゅん

アカモクは、2月に刈り取って食べるのが一番おいしく、細かくきざむと納豆のように粘りがでます。この粘りが、アカモクの特徴です。

アカモクを食べることは環境にもよい！

アカモクが 海をきれいに・・・

家から出る水には、台所の水や風呂の水、洗濯の水などたくさん流されています。宮津市では、よごれた水をきれいにして海に流していますが、窒素やリンといった化合物はそのまま流れています。海を汚す窒素やリンを食べて大きくなるのがアカモクです。

食べるまでには

- 1：カマで刈り取る。
- 2：3回洗う。
- 3：手でしごいて、軸をとる。
ゴミを取る。
- 4：茹でて冷ます。
- 5：袋詰めをする。

2月に刈り取る作業
なので、とても寒い
仕事です。

「えっ！！ そんなアカモクを食べても大丈夫？」
心配はいりません。アカモクの中では、悪いものをいいものへと変えてくれる力があるのです。

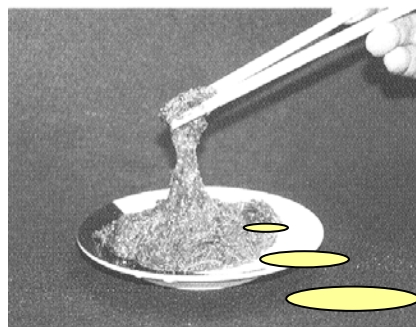
でも アカモクには 寿命がある・・・

アカモクは、1年で5mにもなる強い海藻ですが寿命があります。死んでしまうと枯れて腐ってしまいます。

そこで、私達が刈り取って食べることが海をきれい
にすることにつながるというわけです。

アカモクの栄養

海藻なので、ミネラル（カルシウム・鉄・カリウム等）が多く、体の成長に欠かせません。また、血液をサラサラにし免疫力を高め、病気を予防する働きがあります。



アカモクを刻むと納豆のようにネバネバします。これが、あかもくの魅力です。

アカモククイズ

アカモクの寿命は何年でしょ
うか？

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 2年

こたえ ②

京都の海の幸カレンダー

 漁獲時期  最盛期

魚種名	月											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
まあじ (ジンタ)												
(豆あじ)												
(小あじ)												
(大中あじ)												
かたくちいわし (大タレ)												
(小タレ)												
まいわし (中羽・大羽)												
(小羽)												
(平子)												
うるめいわし (大ドウ)												
(小ドウ)												
まさば (大サバ)												
(中サバ)												
(小サバ)												
(サバゴ)												
ぶり												
つばす												
さわら												
さごし												
とびうお (角とび)												
(丸とび)												
かます (大)												
(小)												
あかがれい (マガレイ)												
にぎす (オキギス)												
わかめ												
あかもく												

(京都府漁業協同組合連合会資料から)