

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 いる	0.7		
	黒ごま いる	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。