



今年度の Gen Kids では、園での食育活動や給食メニューのレシピ、旬の食材や行事食など食に関する情報を発信していきます。

これから旬を迎える魚



鮎（アユ）

川で暮らしている魚。

幼魚は雑食性。

成魚は川苔のみを食べているため
スイカやキュウリの匂いがする。



鰯（イワシ）

皮に斑点模様がある。

暑くなるほど

脂がのって美味くなる。

頭を切り落とし、内臓を
取ったら手で開くことが
できる。



鯷（アジ）

尾の方にゼイゴという固いギザギザ
のものがある。ゼイゴが大きすぎる
ものは味が落ちる。

高たんぱく、低脂肪低カロリー。
給食のアジフライは魚メニューの中
でも人気です。



☆サバのみそ煮☆

<材料>

サバ	4切れ
しょうが	1/4個
水	120ml
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
みそ	大さじ4

<作り方>

- ①サバに塩を振り5分程置く
- ②余分な水分を拭き取る
- ③熱湯をかける
- ④水気を拭いてサバの身が下になるようにして
フライパンに並べる
- ④しょうが、調味料を全て入れる
- ⑤落し蓋をして中火で15分煮る
- ⑥さばを取り出し、煮汁を煮詰める
- ⑦トロリと煮詰まったタレをかける