

食育だより

11月

秋も深まり、山の木々が色づいてくる季節になりました。朝晩はすいぶん冷えるようになりましたが、風邪などひいていませんか？
11月は「県魚月間」です。香川県の県魚であるハマチが旬を迎えています。今回は、県魚ハマチについてお伝えします。

ハマチのヒミツ① なぜ香川県魚になったの？

ハマチの養殖がはじまったのは昭和3年のこと。引田町の安戸池で、野網和三郎氏が日本ではじめて養殖に成功しました。香川県はハマチ養殖発祥の地なのです。その後、赤潮被害など幾多の試練を乗り越え、ハマチ養殖業は香川県水産業の基幹漁業となっています。

これらのことから、香川の水産物のシンボルとして、平成7年に県魚に指定されました。

ハマチのヒミツ② もともとは香川にすんでいない！

実は、はまちはもともと、香川県の海にはほとんどすんでいません。

九州などのあたたかい海で1年間養殖され、体重1kg前後まで成長した魚を、4月～5月に香川に連れてきます。そして夏の間に成長し、3kg以上に育った9月以降に出荷されます。このため、出荷が終了したあと1～2カ月は生け簀が空の状態になり、水質が改善されて良い循環が生まれます。これが、他県にはない香川のハマチ養殖の良いところなのです。

ハマチのヒミツ③ 香川のハマチはなぜおいしい？

県内各地で創意工夫を重ね、特徴あるハマチが養殖されてブランド化されています。中でも「ひけた鱈」「なおしまハマチ」「オリーブハマチ」のハマチ三兄弟は有名です。それぞれに違ったおいしさがあるので、お店で見かけたらぜひ食べてみてください。漁業関係者のたゆまぬ努力が、香川のハマチのおいしさの秘密なのです。

今月のかかわり給食ウィーク

- 18日：全粒粉パン
- 19日：オリーブ豚の豚汁
- 20日：さぬきキウイっこ
- 21日：はまちの照り焼き
- 22日：食べて菜のサラダ

調理スタッフを紹介します♪



宮武さん

明るく、優しく、面白く、気さくな人柄で職場の雰囲気良くしてくれます。よく気が付いて仕事が丁寧。

これからもがんばっておいしい給食を届けます！

好きな給食：キムチごはん

趣味：パンやさん巡り

おすすめレシピ

～れんこんのごまネーズサラダ～

<材料(4人分)>

- れんこん 120g
- みずな 40g
- にんじん 30g

- A
- 白すりごま 大さじ1
 - マヨネーズ 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - レモン汁 小さじ1弱
 - 砂糖 小さじ1

<作り方>

- ①れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、みずなは3cmくらいに切る。
- ②れんこんとにんじんをゆでる。みずなもさっとゆでる。
- ③Aの材料をよく混ぜる。
- ④②と③を和える。



ごまとマヨの風味でいくらかでも食べられそうな人気のサラダ。給食ではノンエッグマヨを使っています。