

# ～ 三原市東部学校給食献立紹介 ～ **さんまの梅みそ焼き**

## 【材料（4人分）】

	さんま 50g	4切れ
★	中みそ	大さじ1/2
	梅びしお	小さじ2
	砂糖	大さじ1と1/2
	料理酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	水	小さじ1/2



## 【作り方】

- ① さんまを焼く。
- ② ★を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 焼いたさんまに②をかける。

さんまには、DHA や EPA など、人の体内で作ることのできない油が豊富に含まれています。



## 🐟 お魚 漢字クイズ 🐟

クイズ①  
**秋刀魚** 秋が旬の魚で、刀のような形をしています。鮮度の良いものは、口の周りが黄色をしています。

クイズ②  
**鰯** 水揚げするとすぐに弱ってしまう魚です。体の表面に7つの黒い点があることから、「七つ星」とも呼ばれています。

クイズ③  
**鯖** 春の訪れを知らせる魚です。特に岡山県で珍重され、岡山県の郷土料理「ばら寿司」の具として使用されます。

クイズ④  
**鰯** 師走(12月)の時期に旬を迎える魚です。鰯は出世魚で、若いものは、ワラサ・ハマチなどと呼ばれます。

クイズ⑤  
**柳葉魚** お腹を空かせた人々のために神様が川に柳の葉を流すと、この魚になり、人々のお腹を満たしたという伝説に由来します。