

春に美味しい銚子の魚



めひかり



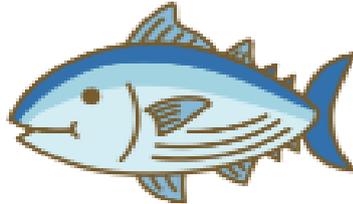
めひかりは、深海魚の一種で、目が青緑色に輝く小型の魚です。

味にくせがなく、脂ののった白身で、骨ごと唐揚げや天ぷら、干物として食べられています。

正式な名前は「アオメソ」といいますが、目が大きく、光っていることから、「めひかり」と呼ばれているそうです。

3月後半から高知県で獲れはじめ 春から夏にかけてのかつおは「初がつお」と呼ばれています。

春のかつおは、脂ののりが少なく、さっぱりとした味わいです。周りをあぶった、たたきにするるととても美味しいですよ。



かつお

いわし



銚子市でいわしと言えば、「入梅いわし」ですが、いわしの旬は5月から始まります。

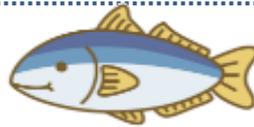
銚子漁港で水揚げされるいわしは、脂ののり美味しいいわしです。

魚へんに弱いで「鰯」と書くように、鮮度が落ちるのがとても早い魚です。

銚子市内の飲食店では、水揚げから時間がたたずに提供できるため、いわしの刺身などを味わう事ができます。

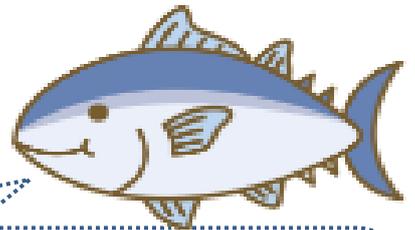
あじは、夏の魚と思われがちですが、銚子市周辺では5月の中旬ごろから旬が始まります。

そのまま刺身として食べても美味しい魚ですが、塩焼きやフライ、郷土料理の「なめろう」にするともっと美味しく食べられます。



あじ

まぐろ



銚子漁港でまぐろは、ほぼ1年と通して水揚げされます。キハダ、メバチ、ビンナガまぐろは、7月頃まで旬で、冷凍をされずに、生のままのまぐろが水揚げされます。

鮮度バツグンで水揚げされるので、お刺身で食べるのがおすすめです。

作ってみよう♪おすすめCOOKING

<鶏肉のマリネ♪>

(材料・4人分)		(作り方)	
鶏もも肉 (70g 程度)	4枚	①玉葱は2、3mmにスライスしておく。	
片栗粉	適量	②鍋にごま油を熱し、玉葱を炒める。	
玉葱	大1/2個	③玉葱に火が通ったら、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせる。	
A	砂糖	大さじ2	④鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
	醤油	大さじ2	⑤③の調味液に酢を混ぜ、④をつける。
	酒	大さじ1	(給食では1~2時間程度つけています)
	水	適量	
酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		

玉葱は生のまま熱い調味液につけると、シャキシャキ感が楽しめます。

酢の他にも、レモン果汁などの柑橘果汁を使用すると、よりさっぱり食べられます。

