

1月の地場産食材

さわら

海土里ちゃん献立は『さわらのフライ』です！



「さわら」という名前はどこから来たの？

その語源は、細長いという意味の「さ（狭）」に「はら（腹）」からきており、腹が狭くほっそりとした体形をしている事から「さわら」と呼ばれるようになりました。

さわらの特徴

さわらの色は、背が青灰色で、上から見ると光の加減で黒っぽく見えます。お腹は銀白色で、体の側面には多数の丸い斑紋が並んでいるのが特徴です。成長すると全長1メートルほどになり、その身はクセが少なく淡泊な味わいのため、どんな調理法にも合う魚です。



かつて、さわらは瀬戸内海で多く獲れていましたが、近年では日本海での漁獲量が急増しました。

さわらの栄養

さわらは、DHAやEPAを多く含んでいます。DHAやEPAは、脳細胞を活性化し、記憶力を高めたり、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する効果があります。また疲労回復・免疫力を向上させる働きのある良質のたんぱく質や貧血を予防する鉄分も多く含んでいます。さらにカルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDを多く含み、健康な骨作りや骨粗鬆症の予防に役立つなど、さわらは成長期のみんなにおススメの魚です☆



「さわら」は、
‘さごし・さごち’⇒
‘なぎ’⇒‘さわら’
と、成長につれて
ブリのように名前
が変わる出世魚
です。

