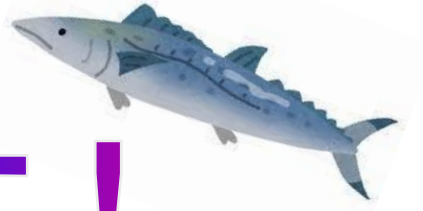


# 1月の地場産食材 **さわら**

海士里ちゃん献立は『**さわらの黄金焼き**』です！



## 「さわら」という名前はどこから来たの？

その語源は、<sup>ごげん</sup>細長い<sup>ほそなが</sup>という意味の「さ（狭）」に「はら（腹）」からきており、<sup>はら</sup>腹が狭く<sup>せま</sup>ほっそりとした<sup>たいけい</sup>体形をしている<sup>こと</sup>事から「さわら」と呼ばれるようになり<sup>よ</sup>ました。

## さわらの特徴

さわらの色は、<sup>いろ</sup>背が青灰色で、<sup>せ</sup>上から<sup>せいがいしよく</sup>見ると<sup>うえ</sup>光<sup>み</sup>の加減で<sup>ひかり</sup>黒っぽく<sup>かげん</sup>見えます。<sup>くろ</sup>  
お腹は<sup>なか</sup>銀白色で、<sup>ぎんはくしよく</sup>体の<sup>からだ</sup>側面には<sup>そくめん</sup>多数の<sup>たすう</sup>丸い<sup>まる</sup>斑紋が<sup>はんもん</sup>並んでいるのが<sup>なら</sup>特徴です。<sup>とくちょう</sup>  
成長すると<sup>せいちょう</sup>全長<sup>ぜんちょう</sup>1メートルほどになり、<sup>み</sup>その<sup>すく</sup>身はクセが少なく  
淡泊な<sup>たんぱく</sup>味わい<sup>あじ</sup>のため、<sup>ちょうりほう</sup>どんな<sup>あ</sup>調理法にも<sup>さかな</sup>合う魚です。



かつて、さわらは<sup>せとないかい</sup>瀬戸内海で<sup>おお</sup>多く<sup>と</sup>獲れていましたが、<sup>ぎんねん</sup>近年では<sup>にほんかい</sup>日本海での<sup>ぎょかくりょう</sup>漁獲量が<sup>きゅうそう</sup>急増しました。

## さわらの栄養

さわらは、<sup>おお</sup>DHAや<sup>ふく</sup>EPAを多く含んでいます。DHAや<sup>のうさいぼう</sup>EPAは、<sup>かっせい</sup>脳細胞を<sup>きおくりよく</sup>活性化し、<sup>たか</sup>記憶力を<sup>けつえき</sup>高めたり、<sup>ひろう</sup>血液をサラサラにし<sup>どうみやくこうか</sup>動脈硬化を<sup>よぼう</sup>予防する<sup>こうか</sup>効果があります。また<sup>ひろ</sup>疲労<sup>かいふく</sup>回復・<sup>めんえきりよく</sup>免疫力を<sup>こうじょう</sup>向上させる<sup>はたら</sup>働きのある<sup>りょうじつ</sup>良質の<sup>しつ</sup>たんぱく質や<sup>ひんけつ</sup>貧血を<sup>よぼう</sup>予防する<sup>てつぶん</sup>鉄分も<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含んでいます。さらに<sup>きゅうしゅう</sup>カルシウム<sup>そくしん</sup>の<sup>こうか</sup>吸収を<sup>おお</sup>促進する<sup>ふく</sup>効果のある<sup>けんこう</sup>ビタミンDを多く含み、<sup>ほねづく</sup>健康な<sup>こつそしょうしょう</sup>骨作りや<sup>よぼう</sup>骨粗鬆症の<sup>やくだ</sup>予防に<sup>せいちようき</sup>役立つなど、<sup>さかな</sup>さわらは成長期<sup>せいちようき</sup>のみんなにお<sup>さかな</sup>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<sup>なまえ</sup>ブリのように<sup>なまえ</sup>名前が<sup>か</sup>変わる<sup>しゅっせうお</sup>出世魚です。

