

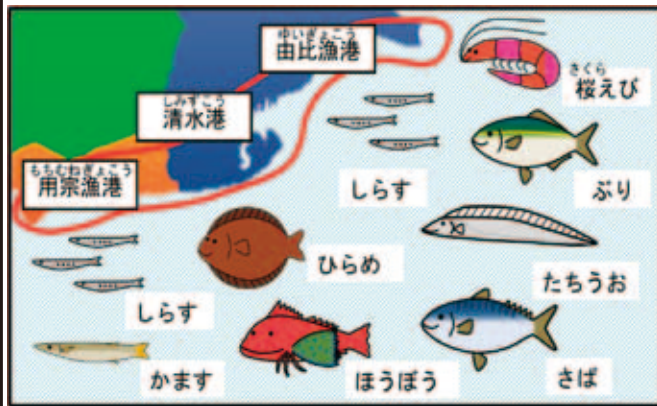


しずまえ新聞

平成 28 年
6 月号

発行元
静岡市後援
水産漁港課

せんぎよ なかま しずまえ鮮魚の仲間たち



静岡市には、由比漁港、清水港、用宗漁港の3つの港があります。そこでは、しずまえ鮮魚の代表格しらすや桜えび以外にもたくさん種類の魚が獲れます。

由比漁港で獲れる魚は、桜えび、しらすに続き、ぶり、たちうお、さばなどです。用宗漁港では、しらす、かます、めいご、ひらめ、ほうぼうなどが獲れます。清水港では、冷凍まぐろが有名です。魚屋さんやスーパーマーケットに行ったら、ぜひ、どんな魚が売られているか見てみましょう。

ちよっぴり大人の味！？ しらすおろし

■材料

釜揚げしらす
大根



出来上がリイメージ

■作り方

- ①大根をおろす。
- ②大根おろしと釜揚げしらすを盛る。
- ③お好みで酢をかけて完成☆

大根の成分に、しらすの栄養素を阻害する作用がありますが、お酢をかけると解決するよ！



おいしく健康！ しらす！



『しずまえ』の代表格しらすには、たくさんのうれしい栄養素が含まれています。特に多いのは骨を強くするものになるカルシウム。このカルシウムを効率的に吸収するための豆知識！カルシウムは、酢、ポン酢、レモン汁に含まれるクエン酸、リンゴ酸などの有機酸と一緒に食べると、吸収率がアップします！

カルシウムたっぷりのしらすを食べ、丈夫で健康な体を作りましょう。

しずまえ鮮魚

漢字クイズ



さくらゆいちゃん

- | | |
|-------|---------|
| (1) 鰯 | (2) 秋刀魚 |
| (3) 鯖 | (4) 魴 |
| (5) 鰯 | (6) 太刀魚 |

【答え】(1) 鰯 (2) 秋刀魚 (3) 鯖 (4) 魴 (5) 鰯 (6) 太刀魚

魚のさばき方～あじの三枚おろし編～

※図はイメージです

- ① ぜいごを取る。
- ② 胸ひれの後ろから、あたまを切り落とす。
- ③ お腹を切って内臓を出し水で洗う。水はクッキングペーパーなどでふく。
- ④ 背びれを左に向け、ほうちょうほねを骨に沿わせながら滑らせるように切る。
- ⑤ ほねのついていない面を下にし、ほうちょうほねを骨に沿わせながら滑らせるように切る。
- ⑥ はらほねを落とす。

完成♪

「旬」で得する3つのこと

「旬」という言葉を、聞いたことがありますか？しずまえ鮮魚はもちろん、野菜や果物にも「旬」があります。「旬」とは、「旬」以外の時期に比べて、①おいしい、②栄養たっぷり、③安い、時期のことで、夏にかけて「旬」となるしずまえ鮮魚には、あじ、きす、くろだ、こち、しらす、すずき、ごまさばがあります。

桜えび漁期が終わった
漁師さんは何している
の???

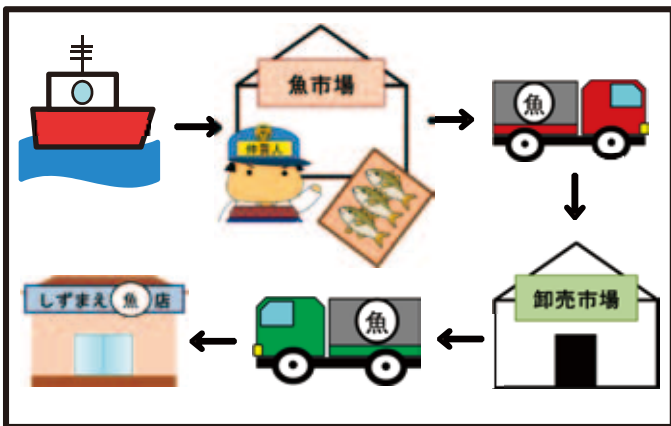


桜えびの漁は、三月下旬
〜六月上旬、十月下旬〜十
二月下旬と決められています。
漁師さんたちは、桜え
び漁期以外の時期には何を

しているのでしょうか。桜
えび漁がお休みの時期に
は、桜えび以外の魚を獲つ
たり、漁に使う網やその他
の道具の整備をしています。

しずまえ鮮魚物語

～海から食卓まで～



皆さんがお家で食べているしずまえ鮮魚が、どのように
皆さんのお家に来るのか、一つの例を紹介します。
まず、漁師さんたちは漁に出かけます。漁師さんたちは、
漁を終えると、漁港に帰ってきます。その後、獲れた魚を
種類ごとわけ、魚市場に届けます。この魚市場では、仲買人
と呼ばれる人たちが「せり」を行います。仲買人は、せり
落とした魚を卸売市場へ
運びます。卸売市場には、
いろいろな漁港からたくさ
んの魚が集まります。そし
て卸売市場に運ばれた魚
を、魚屋さんやスーパーマ
ーケットなどが仕入れ、
店頭で販売します。それを
私たちが購入し、食卓に並
びます。

しずまえキャラクター紹介

誕生日 3月18日
好きなもの しずまえのしらす
もちわね 用宗にある持舟城の城主
よろしくね♪



今回は、『用宗しらす丸く
ん』の秘密を大公開！

さばの素晴らしい魅力
「さば」は、しらすや桜えび
とともにしずまえ鮮魚の仲間で
す。「さば」は、青魚の王様と呼
ばれています。それは、EPA、
ビタミンB2、カリウムなどの
栄養素が豊富に含まれているか
らです。これらの栄養素は、血液
の流れを良くしたり、胃を丈夫に
する効果があるので、夏バテ予防
にぴったりです。「さば」の中
も特に「こまさば」は、夏が旬で
す。旬のお魚「こまさば」を食
べてみましょう。



りょうし 漁師さん！～しらす漁師編～



↑青壮年部副部長の岩崎さん
漁船を操縦する姿が
カッコいい！

用宗地区でしらすの漁師をして
いる青壮年部 部長 斉藤信悟さん
は、しらす漁師歴十四年。
『しらす漁は、三月二十一日〜
月十四日までと決められています。
朝七時に用宗漁港を出発し、十二時
頃まで漁をします。しらす漁は、
二台の船で協力してしらすを獲り
ます。皆さんにおいしいしらすをお
届けできるように漁をがんばりま
す。』と話してくれました。

まさば



旬は、冬〜春。

こまさば



旬は、夏。
お腹にゴマ模様があるのが特徴。

しずまえでは、主に定置網で
獲っているんじゃ！

