

# とっとりふるさと探検

毎月19日は  
食育の日



令和6年1月19日号



TORI きゅうちゃん

今月の「とっとりふるさと探検」は、鳥取港で一年を通して水揚げされる「はまち」を紹介し、多いときで、1日5000匹以上の水揚げがあります。

## はまち



なっしちゃん

はまちは、私たちの体の健康を保つ栄養素がいっぱいあるよ！

- ◎「たんぱく質」・・・筋肉や血液、髪の毛、臓器など体をつくる他、免疫細胞を活性化させます。
- ◎「脂質」・・・脳や神経の機能を高めるはたらきがあり、記憶力、学習能力の向上が期待できます。
- ◎「カルシウム」・・・骨や歯の成長を促したり、筋肉の運動をスムーズにしたりします。

鳥取港では、赤がれい、たら、さわら、たい、するめいか など数多くの魚介類が水揚げされます。地元の新鮮な魚はおいしいので、ぜひ、ご家庭でも食べてください。  
はまちは、照り焼きがおすすめです。

水産物加工業者の村上さんに「はまち」のおろし方を教わりました！



身を水でぬらし、うろこを取る。



尻びれのところまで腹を切り、えらと内臓を取り出す。水で血を洗い流す。



胸びれの下から頭のつけ根にかけて包丁を入れ、頭を切り離す。



腹側は、尻びれから尾まで中骨に沿ってまっすぐに切る。背側も中骨に沿って切り込みを入れる。



上身と下身、中骨に分けた3枚おろしの完成。



水産物加工業者 村上さん

制作 鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）