

とっとり

ふるさと

たんけん 探検

毎月19日は 食育の日



令和7年2月19日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。今月は鳥取港で水揚げされた、「沖ぎす」について紹介します。



# 沖ぎす



沖ぎすは底引き網で水揚げされ、日本海側で多く漁獲されます。鮮度が落ちるのが早いため、水揚げされた地元で多く出回る魚です。

体が細く、口がとがっており、体長は約20cmです。白身で柔らかく水分が多いのが特徴です。

海の沖合でとれることから鳥取県では沖ぎすと呼ばれていますが、きすの仲間ではありません。地域によって、「沖いわし」や「ニギス」などと呼ばれます。



TORいきゅうちゃん

学校給食の

沖ぎすのフライができるまで



ほっしちゃん

たらやはまちのフライも同じ工程で作っています。



①沖ぎすは身が崩れやすいため、半解凍にしてから背開きにします。



②塩水に1分浸し、小麦粉を水で溶いた衣とパン粉を付けます。



③並べて冷凍した後、同じ大きさごとに仕分けて出荷します。

水産物加工業者の方に聞きました！



村上さん

買い物でおいしい沖ぎすを選ぶポイント！

- ・お腹が破れていないもの
  - ・体が輝いているもの
- が新鮮な沖ぎすの見分け方です。

沖ぎすについてみなさんへのメッセージ

沖ぎすはくせがなく価格も安いので、いろいろな食べ方で味わってください。特に煮付けや塩焼きがおすすめです。

沖ぎすに多く含まれる栄養素

### たんぱく質

体や骨をつくる働きがあり成長するのに大切な栄養素です。

### ビタミンB12

体に酸素を運ぶ赤血球の働きを助けます。

