

食の力

1月号



1月の献立

令和4年12月21日(水)
あさひ幼稚園

ブリの出世街道!

早いもので令和4年が終わり、令和5年を迎えようとしています。お正月にかかせないのがおせち料理。黒豆「マメに働ける」、数の子「子孫繁栄」、海老「健康で長生き」など、五穀豊穰、無病息災の願いが込められた食材をいただきます。ブリの照り焼きもよく見られる一品です。ブリには「立身出世」の願いが込められています。今回は『出世魚』と呼ばれるブリについてのお話です。



『出世魚』とは、稚魚から成魚に成長するまでの間に名前が変わっていく魚のことです。これは、武士の風習が由来しています。例えば徳川家康は、

①竹千代⇒②松平元信⇒③松平元康⇒④松平家康⇒⑤徳川家康

と、幼名から出世の度に改名しています。織田信長の幼名は吉法師、豊臣秀吉の幼名は日吉丸でした。明治時代の始め頃まで、出世した際にはその地位にあった名前に改名することが多く、縁起が良いとされてきました。

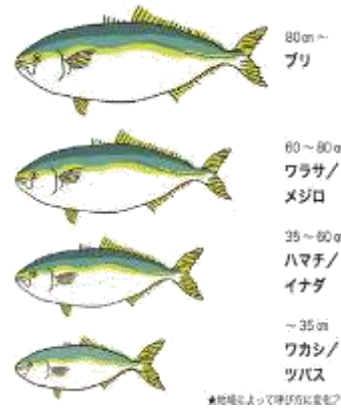
このような習慣になぞらえて、成長に伴って名前を変える魚は『出世魚』と呼ばれ、縁起物として親しまれるようになりました。

『出世魚』の代表といえばブリです。関西では、

モジャコ(稚魚)→ワカナ(35 cm以下)→ツバス(40 cm以下)→

ハマチ(35 cm~60 cm)→メジロ(60 cm~80 cm)→ブリ と成長過程によって名前が変わっていきます。

馴染みがあるのは、ハマチ(35 cm~60 cm)ではないでしょうか。スーパーや回転寿司などでよく目にしますが、ハマチとブリは成長段階が異なるだけで同じ魚なのです。味の違いはというと...



ハマチの切り身の比較です。

ハマチ...旬は夏~秋

適度に脂がのって、ブリッとした身の引き締まった味わい。クセが少なく、幅広い世代に親しまれるおいしさ。天然ものは身が赤く、養殖ものは身が白っぽく、過熱するとパサつきやすいです。寿司や刺し身に向いています。

ブリ...旬は12月~2月の冬

ハマチより身が赤く厚く、しっかりと脂ものった高級感のある味わいです。天然物は赤身と脂のバランスがよく、濃厚な旨味を味わえます。養殖物はたっぷりと脂がのった大トロのような味わいです。ブリ大根や照り焼きなど、旨味を活かした料理に向いています。



寒い日にはブリしゃぶがおすすめ!

ブリとは漢字で『鰯』と書きます。12月(師走)に旬を迎えることからこの漢字になりました。

11月末から2月始め頃に獲れる、丸太のように肥えた天然のブリを『寒ブリ』といいます。旨味たっぷりの脂がのっているのに身がしまっていて、「霜降り肉と普通の肉ほど味の差がある」とか...。ぜひ、味わってみたいですね。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
10	火	行事献立/七草ごはん	七福煮なます・キャベツゆかり和え・味噌汁	発芽玄米・白滝・Jマ・ごま油・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	いりこ・塩昆布・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	七草・大根・椎茸・れんこん・人参・キャベツ・ゆかり・玉葱・青ねぎ	355	11.5	13.3	50.5	2.0
11	水	けんちんうどん	大豆サラダ・かぼちゃとちりめんの大学炒め	うどん・里芋・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・Jマ	豆腐・油あげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・わかめ・ちりめん(瀬戸内)	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・太もやし・胡瓜・ホウレンソウ	379	13.4	12.3	59.3	2.3
12	木	枝豆ご飯	さわらのゆずみそかけ・さつまいも納豆・かぶ味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・塩昆布・さわら・味噌・納豆・もずく・油あげ・出し昆布・だし削り	枝豆・ゆず・かぶ・人参	350	20.5	9.5	47.5	1.5
13	金	わかめご飯	麻婆豆腐・ゆかり納豆・野菜スープ	発芽玄米・Jマ・ごま油・黒砂糖・片栗粉・緑豆春雨・じゃがいも	いりこ・炊きこみゆめ・大豆ミチ・豆腐・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・水煮ワケ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・ゆかり・胡瓜・キャベツ・に	360	13.9	11.8	51.7	2.0
16	月	玄米ご飯	あじの甘辛焼き・和風サラダ・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	いりこ・あじ・わかめ・しらす干し・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・玉葱・なめこ・青ねぎ	351	18.4	9.6	50.3	1.8
17	火	うめごはん	かぼちゃ納豆・炒り卵の花・味噌汁	発芽玄米・Jマ・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・納豆・おから・油あげ・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・ホウレンソウ・人参・椎茸・枝豆・玉葱・太もやし・青ねぎ	349	14.3	7.2	60.4	1.4
18	水	わかめうどん	じゃが芋オイル焼き・ワケサラダ	うどん・黒砂糖・じゃがいも・オリーブ油・ワケ	わかめ・木綿厚揚げ・だし削り・出し昆布・青のり粉・ワケ	大根・椎茸・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜	355	10.0	14.6	51.9	2.7
19	木	とうもろこしごはん	じゃこ納豆・さわらの蒲焼き・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも	いりこ・塩昆布・納豆・ちりめん(瀬戸内)・さわら・わかめ・出し昆布・だし削り	Jマ・キャベツ・人参・枝豆・玉葱・青ねぎ	353	20.9	8.4	50.8	1.8
20	金	さけご飯	じゃが芋と加ワケ-カレー煮・切干大根の和え物・豆乳スープ	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖・ごま油	いりこ・鮭ほぐし・木綿厚揚げ・大豆ミチ・わかめ・ワケ・豆乳	加ワケ・人参・切干大根・玉葱・南瓜	350	13.3	8.5	58.0	1.6
23	月	枝豆ごはん	鮭の塩焼き・大根ゆであえ・すまし汁	発芽玄米・オリーブ油・Jマ・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・鮭・ワケ・油あげ・豆腐・わかめ・出し昆布	枝豆・大根・胡瓜・人参・玉葱・みつば	392	24.2	13.3	45.5	2.5
24	火	ゆかりご飯	初め納豆・きんぴら・味噌汁	発芽玄米・Jマ・長芋・こんにゃく・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	いりこ・納豆・削りぶし・蒸し大豆・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・なめこ・ごぼう・れんこん・いんげん・玉葱・太もやし・青ねぎ	354	12.7	9.4	56.9	1.5
25	水	しっぽくうどん	たくあん即席漬け・さつまいも小豆煮	うどん・里芋・ごま油・薩摩芋・黒砂糖	木綿厚揚げ・油あげ・だし削り・出し昆布・かつお節・ゆであずき	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・キャベツ・水菜・ワケ	350	12.2	6.3	66.5	2.3
26	木	舞茸ごはん	サラダ納豆・あじの生姜しょうゆ焼き・味噌汁	発芽玄米・純米酢・オリーブ油・Jマ・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・塩昆布・納豆・削りぶし・あじ・味噌・出し昆布・だし削り	舞茸・キャベツ・胡瓜・人参・生姜・玉葱・白菜・青ねぎ	354	19.8	9.2	49.6	1.5
27	金	人参ごはん	南瓜のさっぱり煮・白和え・野菜スープ	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・こんにゃく・Jマ・じゃがいも・ごま油	いりこ・ワケ・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り	人参・ホウレンソウ・ほうれん草・Jマ・玉葱・青ねぎ	350	13.0	8.3	60.2	1.7
30	月	うめごはん	さわら葱焼き・和風サラダ・すまし汁	発芽玄米・Jマ・オリーブ油・黒砂糖・純米酢	いりこ・さわら・わかめ・しらす干し・かつお節・豆腐・油あげ・出し昆布	刻み梅・青ねぎ・キャベツ・人参・えのき	373	19.0	13.7	44.2	2.3
31	火	Jマと昆布ご飯	肉じゃが風・しらす納豆・ごま味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・Jマ	いりこ・塩昆布・大豆ミチ・厚揚げ・納豆・しらす干し・油あげ・わかめ・出し昆布・だ	ごぼう・玉葱・人参・いんげん・キャベツ・にら	360	16.4	11.0	53.4	2.0