

🍴 さわらの竜田揚げ

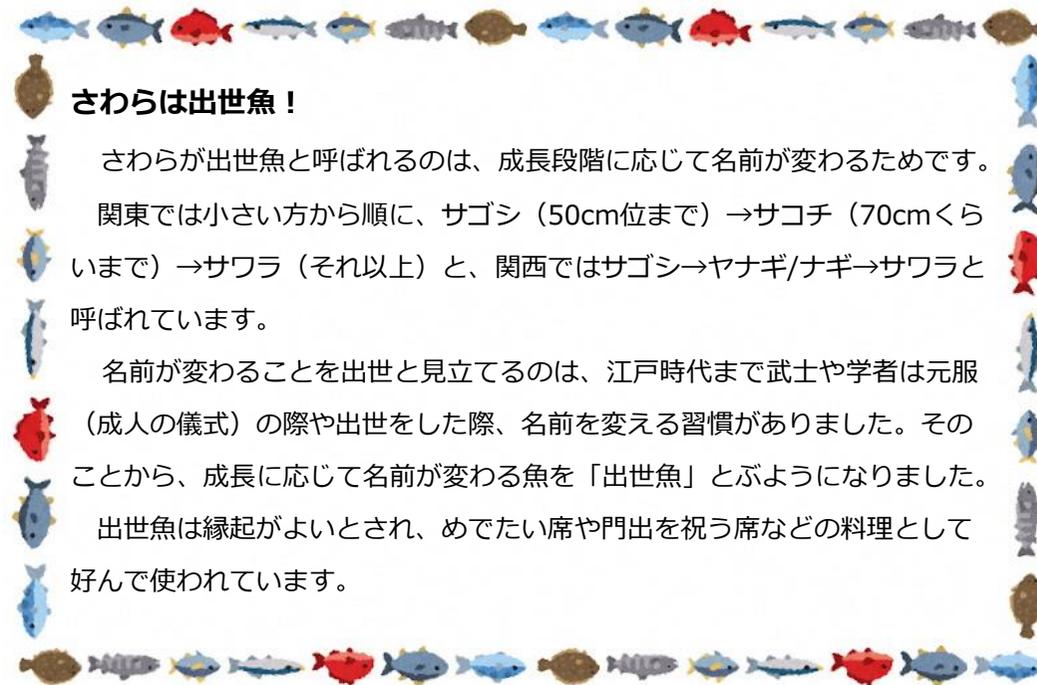


<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
さわら切身	50	
生姜	0.8	漬け込む みじん切り
醤油	2.8	↓
酒	2	↓
澱粉	5	衣付け
油	6	

<作り方>

- ① さわらの切身に生姜、醤油、酒で合わせた調味液に漬ける。
- ② 澱粉をまぶして、170度程度に熱した油でカラッと揚げる。
- ③
- ④
- ⑤



さわらは出世魚！

さわらが出世魚と呼ばれるのは、成長段階に応じて名前が変わるためです。関東では小さい方から順に、サゴシ（50cm位まで）→サコチ（70cmくらいまで）→サワラ（それ以上）と、関西ではサゴシ→ヤナギ/ナギ→サワラと呼ばれています。

名前が変わることを出世と見立てるのは、江戸時代まで武士や学者は元服（成人の儀式）の際や出世をした際、名前を変える習慣がありました。そのことから、成長に応じて名前が変わる魚を「出世魚」とぶようになりました。出世魚は縁起がよいとされ、めでたい席や門出を祝う席などの料理として好んで使われています。

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<栄養士からのコメント>

さわら以外にも、さば、ぶり、さんまなど、いろいろな魚でもおいしく作れます。