

献立実施日 9月19日(火)

アジ(鯿)

一般に「アジ」といえばマアジのことです。サイズごとに呼び名が違い、体長30cm位のは「大アジ」、体長20cm位のは「中アジ」、体長10cm位のは「小アジ」、体長10cm以下のは「豆アジ」といいます。背中が青い魚の中では、脂肪分が少なくタンパク質が多いという特徴があります。小さいものはから揚げなどにしてまるごと食べれば、カルシウムも多くとれます。瀬戸内海では夏から秋にかけて豆アジがとれるようになり秋には15cmほどに成長し旬を迎えます。



【香川県の郷土料理】

アジの三杯

アジを焼いて三杯酢に漬した料理です。よくかむと骨まで食べることができます。

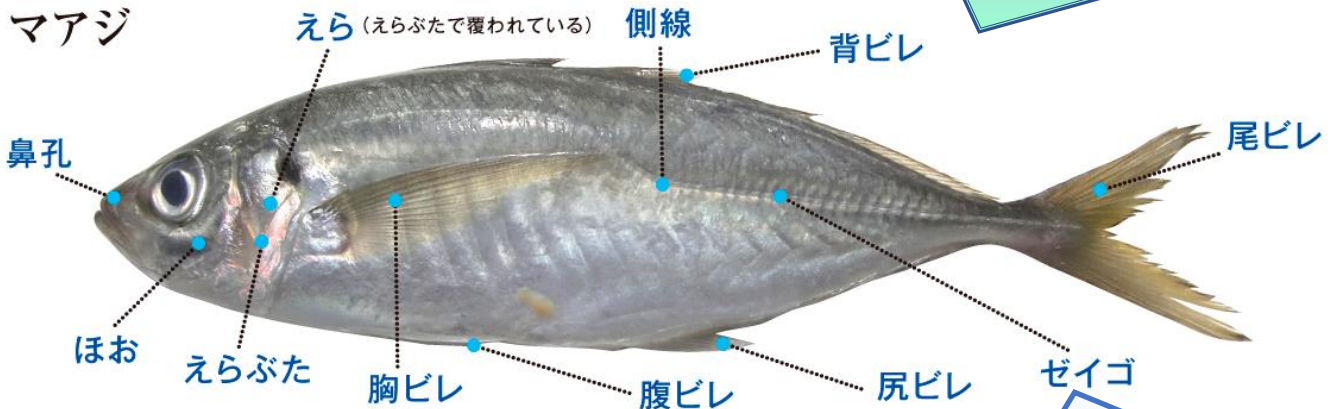
アジ(鯿)の名前の由来

- 説① 味がよいから
(おいしいから)
- 説② おいしくて参ってしまうから
- 説③ 旬が参月(3月)だから

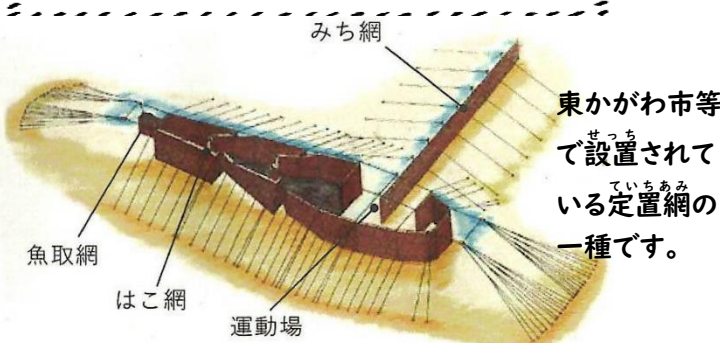
アジの体の色の秘密

同じマアジでも育った場所で体の特徴が違います。沖合を回遊するものは、全体が黒っぽく大きくなり、体形もすらりとしています。それに対して岸近くに定着しているアジは黄色っぽく、潮の緩いところをのんびり過ごしているので脂ののりが良く丸々としています。回遊型のアジの方が漁獲量は多いですが、市場では脂がのった定着型のアジの方が人気があります。

マアジ



アジの主な漁法「アジ落とし網」の様子



アジにしかないゼイゴって?

アジの体を観察すると、側面にゼイゴと呼ばれる大きく硬いのがったウロコの列があります。これは、アジの仲間にはありません。さばく時はきれいに取り除きましょう。豆アジなど小さいアジは、身がくずれるので、ゼイゴを取らない方が良いでしょう。

給食時の指導（9月）

献立実施日 19日（火）

- 献立名 ごはん 牛乳 あじの香味ソース
海そうサラダ もやしごま坦マスープ
- 献立のねらい
「アジ」について知る

- 指導内容

（低学年）「アジ」に興味をもち、すすんで食べることができる。

アジは、日本でよく食べられている魚の1つです。アジの仲間は約100種類以上もいるようですが、店で売られているアジといえば、ほとんどがマアジのことです。アジはサイズごとに呼び名が変わります。小さなものから順番に豆アジ、小アジ、中アジ、大アジと呼ばれます。瀬戸内海で夏ごろに獲れる豆アジは、アジの小さいもので、丸ごと食べることができます。今日の給食では、アジを油で揚げてネギとしょうがの入った香味ソースをかけています。よく味わって食べましょう。

（評価）「アジ」に興味をもち、すすんで食べることができたか。

（中学年）「アジ」を食べる文化や漁法を知り、興味をもってすすんで食べることができる。

アジは日本でよく食べられている魚の1つです。アジは、初夏に7～8cmぐらいで瀬戸内海に入り込み、秋の終わりには20cmぐらいに成長して、瀬戸内海を出ていきます。香川県では、脂がのっておいしい夏から秋の時期に、東かがわ市のあたりに定置網を設置して、豆アジや小アジを獲っています。大型のアジもとれますが、小アジに比べると、その数はわずかです。夏ごろに獲れる豆アジを焼いて三杯酢につけた『アジの三杯』は香川県の郷土料理です。アジの名前の由来は、味がよいからなど色々な説があります。今日の給食では、アジを油で揚げてネギとしょうがの入った香味ソースをかけています。しっかり味わいながら食べましょう。

（評価）「アジ」を食べる文化や漁法を知り、興味をもってすすんで食べることができたか。

（高学年・中学生）「アジ」を食べる文化や漁法を知り、興味をもってすすんで食べることができる。

アジは、日本でよく食べられている魚の1つです。アジの名前の由来は、味がよいからや、おいしくて参ってしまうからなど色々な説があります。香川県で獲れるアジの産卵は、日本海など瀬戸内海以外の海で行われ、初夏に1度瀬戸内海に入り込み、晩秋には20cmぐらいに成長して、ほとんどがまた瀬戸内海を出てしまいます。香川県では、脂がのっておいしい夏から秋の時期に、東かがわ市のあたりに定置網を設置して、豆アジや小アジを獲っています。大型のアジもとれますが、小アジに比べると、その数はわずかです。夏ごろに獲れる豆アジを焼いて三杯酢につけた『アジの三杯』は香川県の郷土料理です。アジの特徴は、えらから尾びれにかけて続く側線に沿って、硬いウロコの列がある事があげられます。これは「ゼイゴ」と呼ばれ、アジの仲間だけにみられます。今日の給食では、アジを油で揚げてネギとしょうがの入った香味ソースをかけています。しっかり味わいながら食べましょう。

（高学年・中学生）「アジ」を食べる文化や漁法を知り、興味をもってすすんで食べることができたか。

「アジ」についての資料です。学級でそのまま読むことができるようにしています。担任の先生その他、日直の児童生徒に読んでもらうなど、ご活用ください！

