



ランチメール

4がつ 13にち きょうのこんだて
ごはん さわらのてりやき
やさいのごまあえ かきたまじる
ぎゅうにゅう



きょうは「さわら」というお魚です。
さわらは漢字で魚へんに春（鱸）と書
きます。瀬戸内海のあたりでは、春から
夏にかけてが旬で、「春をつげる魚」とよばれてい
ます。さわらは体の大きさによって名前がかわり、
まだ小さいうちは「さごし」、成長すると「やなぎ」、
さらに大きくなると「さわら」となります。

あっさりした味が特ちょうで、塩やき や みそやき
などで食べることが多いです。きょうはしょうゆや
しょうがで味をつけて、てりやきにしました。おなじ
お皿の やさいのごまあえといっしょに おいしく
いただきますよう。



ごまあえの もやしは
かながわけん さんです

