

「さつま」って何？

5月22日（木）の給食より

詫間町を中心とした西讃の一部に伝わる郷土料理です。魚を焼いて熱いうちにほぐし、香ばしく焼いた「みそ」と「ごま」であえ、魚の骨でとったダシ汁を入れてのぼしたものを、アツアツのごはんにかけて食べます。

くさりやすい魚を上手に食べた先人たちの知恵の料理。庶民の味です。

今の時期は、チヌが瀬戸内海でたくさんとれ、安く手に入るのでチヌを使って作ります。その他の季節は、タイを使って作ります。

みそを焼いて作るのは、「こうすれば、よりおいしくなる」という先人たちの工夫のたまものです。



① オープンで魚を焼きます



② 熱いうちに細かくほぐします



③ 釜にみそを入れて香ばしく焼きます



④ みそにほぐした身を加え、魚のだし汁でのぼし、ゴマとネギを加える

生臭さをとるために魚のだし汁は、魚の中骨を焼いてから煮出します

昔の冷蔵庫がなかった時代にチヌやメバル、ボラなどの魚がたくさんとれたとき、魚を腐らせないで、無駄なく上手に食べようとする工夫からこのような料理が生まれました。また、折り詰めや、祝いごとのお膳に必ずついていた「焼きダイ」をおいしく食べるための工夫として、家族みんなで分けあって食べられるようにもなりました。さつまには昔の人の生活の知恵や工夫がいっぱいこめられているのです。昔の人は、どんぶりについたごはん、味が中までしみこむよう十文字に箸を入れて「さつま」をかけて食べていました。そのどんぶりの丸に十文字の形が、薩摩藩島津家の家紋に似ていることから「さつま」と呼ばれるようになったともいわれています。この素晴らしい料理をみなさんに後の世に伝えていって欲しいなと思い、献立に取り入れました。

旬のチヌを使って作る郷土料理「さつま」

■ 材料（4人分）

チヌ 200g
（タイなどの白身魚）
だし汁 120cc
（中骨からとっただし汁
または昆布だし）
赤みそ 35g
ねぎ 1本
ごま 小さじ2
刻みのり 適量

■ 作り方

- ① チヌは3枚におろし、中骨と身をオープンで焼く。
- ② 焼いた中骨と水を鍋に入れて火にかけ、だしをとる。
★骨がなければ、昆布でだしをとってもよい。
- ③ 焼いた身は、熱いうちに皮と骨を取り除きながら細かくほぐす。
- ④ みそを鍋に入れて火にかけ、②のだし汁を加えてやわらかくのぼす。
- ⑤ ほぐした身を加え、かたさをだしで調節し、仕上げにねぎとごまを加える。ごはんの上へのせ、刻みのりをふる。



★5～6月には、大きいものがとても安く手に入ります。



毎年、3年生のリクエスト給食でベスト10に入っている献立です！