



今月のピックアップ食材

サワラ

～今年は4月22日に初競り～

サワラは江戸時代から春を告げる魚として讃岐に根付いています。

農村部では、ソラマメに身が入り麦が熟れ始める頃、サワラ料理で親戚や客をもてなし、豊作を祈願する「春祝魚(はるいお)」という風習があります。



★ 香川県でのサワラ漁の特徴は？

サワラ漁の中心は、猛スピードで泳ぐサワラを網に刺して漁獲する「流しさし網」漁です。

昭和61年には1000トンを超えていた漁獲量も、乱獲等により平成10年には18トンまで減少しました。そのため、漁業者を始めとする関係者が一丸となって、休業期間を定めたり、網目幅を大きくして小さなサワラを逃がしたり、放流用の種苗生産を行う活動を続け、平成24年以降、毎年400トン～500トンの安定した漁獲量が維持されるようになりました。

★ 今年の漁獲状況の予測は？

今年は4月22日が初競りとなりました。

漁獲サイズは全体的に前年より大きくなると見込まれ、漁獲量は前年並みの400トン程度と予測されています。(香川県水産試験場調べ)

★ 今後の課題・目標は？

瀬戸内海をこれからも大切にするとともに、よりよい瀬戸内海を作っていく上で、今後も資源管理に力を入れていくことが必要です。

★ オススメの食べ方は？

やわらかくふわっとした上品な白身の味わいは、「刺身」「押し抜きずし」「味噌漬け焼き」の他、産卵期のこの時期しか食べられない「真子の煮つけ」「白子の味噌汁」もおすすめです。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

■ : 旬(最盛期)
■ : 出回り時期

簡単レシピ紹介

サワラの味噌漬け焼き

●材料(4人分)

- ・サワラ: 切り身4切
- ・塩: 適量
- ・漬け味噌【白味噌: 150g、みりん: 大さじ3、酒: 大さじ2、醤油: 小さじ2】

●作り方

- ①サワラはうす塩をして30分ほど置き、滲み出てきた水分をキッチンペーパーで丁寧にふき取る。
- ②密閉容器に混ぜ合わせた漬け味噌を入れ、サワラを漬込み、1～3日ほど寝かせる。
- ③漬け味噌をふき取り、弱火～中火で焦げないようにじっくり焼く。



サワラのたたき風炙り

●材料(4人分)

- ・サワラ: 皮付き刺身用のさく500g～600g
- ・塩: 少々
- ・タマネギ: 適量
- ・ニンニク: 適量

●作り方

- ①タマネギは薄切りにし水にさらし、ニンニクは薄切りにする。
- ②サワラは身の両面に軽くふり塩をする。
- ③熱したフライパン(フッ素加工)でサワラの皮目に焼き目をつけ、身が冷めたら皮目を上にして厚さ1.5cmに切る。
- ④①③を盛りつけ、お好みでポン酢や刺身醤油でいただく。



ソラマメ

さやが空に向かって上に伸びるようにつくことが名前の由来で、熟すと下向きになります。さやの形が蚕（かいこ）に似ているため「蚕豆」とも書かれます。

ソラマメには、カリウム、マグネシウム、鉄分などミネラルが豊富に含まれるほか、消化液の分泌を促すビタミンB1や粘膜をつくるビタミンB2が含まれています。

さやから出すと乾燥しやすく鮮度が落ちやすいので、茹でる直前にさやから出すのがおすすめです。

ソラマメは、郷土料理の「押し抜きずし」や「しょうゆ豆」に使用されています。また、かき揚げ、サラダやスープなど鮮やかな緑色を活かした料理もおすすです。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

■ : 旬（最盛期）
■ : 出回り時期

お知らせ

●「さぬき讃サンはなやか(花野果)大使」を募集！

かがわ農産物流通消費推進協議会及び香川県では、県産農産物「さぬき讃」シリーズのPR活動を行う「さぬき讃サンはなやか(花野果)大使」を募集しています。

大使には、各種イベントや試食宣伝キャンペーン等で、県産果物「さぬき讃フルーツ」、県産野菜「さぬき讃ベジタブル」及び県産花き「さぬき讃フラワー」を束ねた「さぬき讃」シリーズのPRにご協力いただきます。詳細は「農業生産流通課」HPおよび「さぬき讃フルーツ」facebookをご覧ください。

○農業生産流通課ホームページ（右専用ページQRコード）

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/seiryu/index.html>

○「さぬき讃フルーツ」facebook

<https://www.facebook.com/sanukisanfruit/>



食材	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
タケノコ												
青ネギ												
タマネギ												
ニンニク												
キュウリ												
トマト												
パセリ												
甘夏みかん												
ビワ												
メバル												
トラフグ												
スズキ												
コウイカ												
讃岐さーもん												