



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2023. 11月号



芸術の秋、実りの秋、食欲の秋、秋は素敵な季節です。  
日が沈むのが早くなり風が冷たい季節になってきました。  
朝晩の寒暖差もあり、またインフルエンザが流行をしていますので、手洗い・うがいを習慣づけて体調管理に十分気をつけていきましょう。

## 法人統一食育 魚の解体はじまります

今年度も、おひさま保育園全園11月～2月の期間で行う予定です。  
これから旬を迎える大きな「ブリ」を保育園に魚を届けてくれている「永井水産」の方にさばいていただきます！  
「ブリ」は成長度合いによって名前が変わる出世魚、「出世魚」って知っていますか？

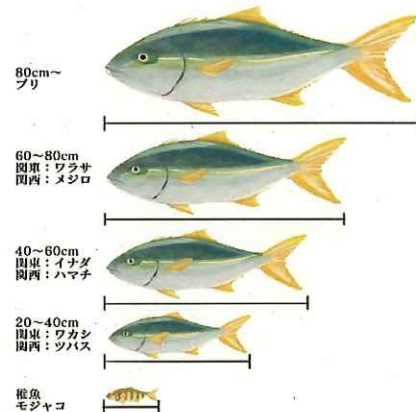
### 出世魚とはなに？

ブリのように成長によって名称に変化がある魚は、一般的に「出世魚」と呼ばれます。江戸時代まであった元服や出世による改名の習わしとかけ、「成長とともに出世を願う」といった縁起を担ぐ魚として呼ばれるようになりました。出世魚にはブリ以外にも、スズキやボラ、イワシなどがあります。

### 出世魚ブリの名前や順番

出世魚であるブリは、成長ごとに呼び名が変化していきます。  
呼び名は地方により異なりますが関東では主に次のような名称で呼ばれています。

- ブリ→約80cm
- ワラサ→約60～80cm
- イナダ→約30～60cm
- ワカシ→約20～40cm
- モジャコ→約3～7cm



### モジャコ

ブリの稚魚「モジャコ」は、海藻に隠れながら暮らす姿からついた名称。

### ワカシ

アジと同程度のサイズで、身が締まっているのが特徴。脂は比較的少なくさっぱりしているが、弾力があり塩焼きがおすすめ。

### イナダ

ハマチやブリと比べると脂が少なく、さっぱりした味わいのため、刺身やカルパッチョなどの生で食べるのがおすすめ。

### ワラサ

ワラサはイナダよりも脂がなくて刺身としても美味しく食べることができるため、寿司ネタとしても有名です。  
関東ではワラサと呼ばれますが、寿司店などでは、ワラサよりも「ハマチ」と呼ばれ、最近は養殖ブリをワラサ、ハマチと呼ぶこともあります。

### ブリ

ブリは成魚の状態を言います。今までの成長段階で最も脂がのった状態になり、刺身や寿司でも美味しいですが、照り焼きやブリ大根などの調理したメニューにも向いています。旬は12月からで、この時期のブリは「寒ブリ」と呼ばれています。