

自然派
給食®

CENTRAL FOODS



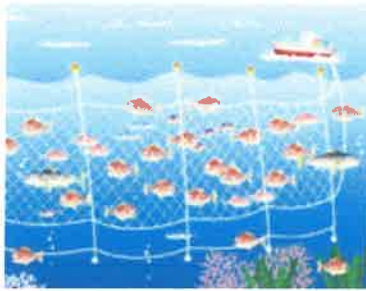
献立だより



瀬戸内の鯖(さわら)

瀬戸内海では春になると多くの魚が産卵のためにやってきます。

瀬戸内海では春の季節になると、鯛、ヒラメ、こち、サワラなど、多くの魚が産卵のためにやってきます。瀬戸内ではこの季節を「魚島」と呼んで、中でも春のサワラは脂が乗って最高の旨さを味わえる旬魚です。サワラは良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンB2・D、ナイアシン等を含んでおり、特に血圧の上昇を抑えるカリウムが豊富です。この他にも、頭の働きを良くするDHA、高コレステロールを改善するEPA、タウリンなど栄養豊富で、味噌や麺とよく合う食材です。



流し刺し網漁



網にかかった鯖

サワラは大きさにより名前が変わる「出世魚」で、40~50cmのものをサゴシ、60~80cmのものをヤナギサワラ、1m以上の大きなものをサワラと呼びます。サワラの名前の由来は、魚の腹の幅が細長く狭いという意味の「狭腹(さはら)」。そのためサゴシの名前も「腹」にちなんで「狭腰(さごし)」となっています。

鯖(さわら)の切り身ができるまで



市場で競り落とした鯖



鮮度の良いうちに水洗い、下処理して三枚下ろしに



中骨を骨抜きに

最後の工程で
切り身にします



食のちからを。

CENTRAL FOODS G&S



「食のちから」でSDGs

子どもの笑顔のため、地域社会の発展のため、そして、地球のため、食のちからでSDGs。