

# とっとり

# ふるさと探検

毎月19日は  
食育の日

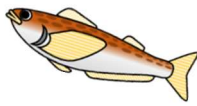


令和3年11月19日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として地元食材を活用した献立を提供しています。11月は、全国でもトップクラスの水揚げ量を誇る鳥取港の「はたはた」を紹介し



## はたはた



TORI きゅうちゃん

はたはた漁は、9月上旬から翌年の5月末まで行われ、底引き網で水揚げされます。1年間の水揚げ量は、約507トンです。

学校給食で使われている「はたはた」の一夜干しができるまで



①はたはたの腹に切りこみを入れて、内臓を取り除く。



②20~30分水洗いし、10%濃度の塩水に5分間漬けておく。



③くしに刺して1時間半乾燥させ、うまみをぎゅっととじこめる。



なっしちゃん

はたはたは、丈夫な骨をつくる「カルシウム」や「ビタミンD」、免疫力をアップさせる「ビタミンE」や「セレン」などの栄養素を多く含んでいます。



### ～「とろはた」について～

鳥取県産のはたはたは脂がのって、とろけるようなおいしさが特徴です。鳥取県では、全長20センチ以上のはたはたをオリジナルのブランド商品「とろはた」として、全国に販売しています。



旬を迎えて水揚げが本格的になる、2月頃のおいしいはたはたを楽しみにしてほしいです。鳥取港がある賀露町の伝統料理「はたすし」も、ぜひ食べてみてください。(水産物加工業者のみなさん)