

A4チラシ表面

お魚さかな 食べよう!



(EPA)

(DHA)

鉄

カルシウム

ビタミン

たんぱく質

毎月
3~7日は
さかなの日!

ふくの日
2月9日

くじらの日
9月4日

“お魚食べよう条例”施行!



あんこうの日
11月23日

かまぼこの日
11月15日

下関の「魚食の日」が制定されました。
みんなで下関の美味しいお魚を食べて、からだも地域も元気にしていきましょう。

下関のおさかな A4チラシ裏面



下関市は、本州最西端に位置し、日本海(響灘)・関門海峡・瀬戸内海(周防灘)の三つの海に開かれた全国でも珍しいまちです。異なる海の特性により豊富な魚種と多様な漁業が生まれ、水産都市として発展してきました。フク・ウニ・クジラ・イカ・アンコウのほか、地元には多彩な魚介類があります。

旬

水産物には種類ごとに「とれる季節」や「美味しい季節」=「旬」があります。一年を通じて安定して美味しい魚もありますが、「旬」に変化をおこして別物のように美味しくなる魚もあります。「旬」を意識していただきましょう。

春

夏

アカモク
茹でて刻むと強いネバリがでる

ヒジキ
生のヒジキは黒くないよ

ムラサキウニ
下関でたくさんとれるウニ

マダイ
からだの赤色はエサのエビやカニがもとだよ

コウイカ
硬い甲羅を持ってるとよ!

キダイ
背びれにそって3対の黄色斑がでる

クジラ
下関は世界で唯一の捕鯨母船「関鯨丸」の母港

ケンサキイカ
柔らかく甘いイカの王様

マアジ
味がいいから「アジ」

イサキ
産卵前のイサキは絶品!

カツオ
下関では定置網や曳縄で漁獲

サザエ
「小さ(ささ)+「家(え)」でサザエ

ブリ・ヒラマサ
下関では「ヤズ」「メジ」「ブリ」と名前が変わる出世魚

ワカメ
はえどまり南風(白や武久沖で)養殖されているよ

スルメイカ
下関でも冬から春にかけて漁獲

ホリ
王喜地区で養殖されているよ

トラフグ
味も値段も最高級

アンコウ
下関漁港アンコウ水揚げ日本一

イワシ類
いたみやすく弱い魚なので「鱈(いわし)」

マダコ
たこつぼ漁業やカゴ漁業で漁獲

カマス類
大きな口と犬歯状の鋭い歯

サワラ
小さいのは「サゴシ」大きくなると「サワラ」

ガザミ
甲羅の幅15cmを超えるものもいます

栄養

「そういえば最近、お魚を食べる機会が減ったかも…」と感じていませんか? 魚介類には、成長や健康のために必要な栄養素がたくさん含まれています。健康維持のためにも、お魚をもっと食卓に取り入れましょう。

