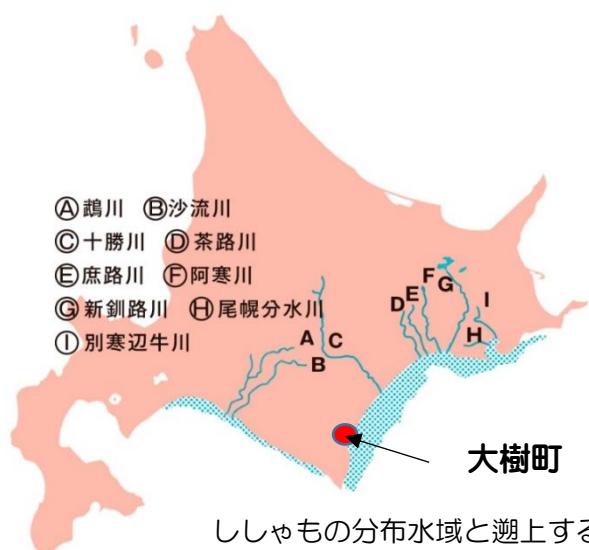


「北海道」と名付けられて、今年で150周年！



11月5日北海道の食材から学ぼう⑥

ししゃも



ししゃもは、北海道の太平洋岸にのみ生息する日本固有の魚です。漁期は、河川で産卵するために沿岸に集まってくる10～11月のみです。産地は^{むかわ}鶴川町が有名ですが、十勝と釧路で全道の漁獲量の半分以上を占めます。今日は、大樹町でとれたオスのししゃもです。



ししゃもを生干しにする
すだれ干しは、鶴川生まれです。

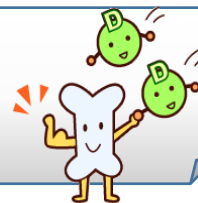


からふとししゃも(カペリン)

ししゃもはとれる量が少ないので、一般に食べられているししゃもはカペリンが多いです。給食でも普段はカペリンを使っています。

栄養

丸ごと食べられるししゃもは、カルシウムが豊富です。さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。



柳葉魚(ししゃも)伝説

ししゃもの語源はアイヌ語の「柳の葉」です。北海道が、まだ蝦夷(えぞ)と呼ばれていた昔、アイヌの神様が飢餓に苦しむ人を助けようと、柳の葉をししゃもに変えたという伝説があります。そのため、漢字では「柳葉魚」と書くようになったようです。

