

# きゅうしょくだより



10月 増刊号

(尾鷲)

今日の給食は、沖ギスのフライです。

沖ギスは、尾鷲の海でとれた魚です。

もともと、キスという魚に似ているところから『似ギス』と呼ばれていますが、海岸から遠くはなれた沖にいる魚ということから、地元では『沖ギス』と呼ばれています。

大きさは25センチくらいの細長い魚です。内側がすけて、全体に白く見えます。からあげや天ぷらにしても、とてもおいしい魚です。尾鷲の人たちにとっては、とても身近な魚で、干物にしたり、すり身にして油で揚げたり、すまし汁に入れるなどして、よく食べられています。

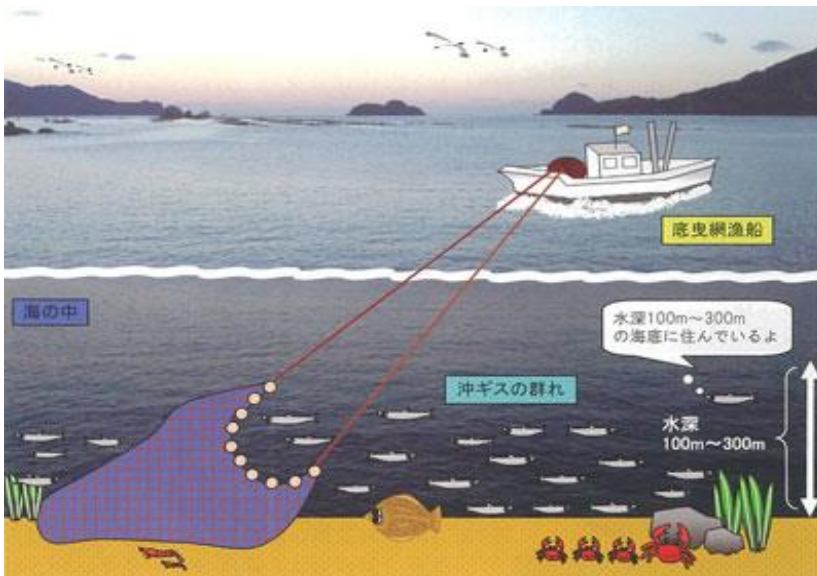
頭の働きをよくするDHAや、血をきれいにしてくれるEPAが入っていて、栄養たっぷりです。

## 沖キスのフライ (5人分)

- 沖ギスの開き 10枚
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適宜
- 卵 1個
- パン粉 適宜
- 揚げ油 適宜

## 作り方

- ① 魚に軽く塩・こしょうをふる。
- ② 小麦粉を全体にまぶす。
- ③ 溶き卵をくぐらせる。
- ④ パン粉をまぶす。
- ⑤ 油で揚げる。



## 沖ギスについて

- 9~10月が一番多く水揚げされます。
- 7~8月は資源確保のために獲りません。
- 三重県では尾鷲港が一番多く水揚げされます。