

## 渋谷ワンダフル給食プロジェクト第39弾 報告「鰯ステーキ～根菜類を添えて～」



前々回の第37弾「鶏と葱の冷やしあえソバ」（校長室だより第59号）の際に渋谷ワンダフル給食事務局の取材が3年生に入りました！この記事が渋谷ワンダフル給食公式Webサイトに掲載されています！

<https://swslp.tokyo/archives/4468>

今回は **ぶりステーキ～根菜類を添えて～** になります。

立身出世で名前が変わった武士のように、魚の中にも成長するにつれ、名前が変わる種類があります。それが今回ワンダフル給食に登場の「出世魚」です！

代表的な出世魚に、本日の鰯（ブリ）。そしてスズキ・ボラ・クロダイ・カンパチなどがあり「縁起」の良い魚とされています！

出世魚の“出世”とは「社会的に高い地位を得ること」を意味します。大きくなって名前が変わることと“出世”にどのような関係があるのか？これは、明治以前の武士の風習が由来となっています。当時の武士は子どもの頃は「幼名」、大人になってからは「仮名」を名乗り、地位が与えられれば、それにふさわしい名前に改名することがありました。

例えば、徳川家康……竹千代 ⇨ 松平元信 ⇨ 元康 ⇨ 松平家康 ⇨ 徳川家康 と、幼名から仮名だけでなく、出世の度に改名しています。このような風習から、大きくなるにつれて名前が変わる魚は「出世魚」と呼び、「縁起物」としても親しまれています。

出世魚の代表格である鰯（ブリ）は日本各地で呼び名が異なる珍しい魚です。一般的に80cm以上に成長した個体を“鰯（ブリ）”と呼んでいます。自然環境下でこの大きさになるまでには、おおよそ3～5年かかるそうです。

地域別、ブリの名前の変化は以下ようになります。

- 関東：ワカナゴ ⇨ イナダ ⇨ ワラサ ⇨ ブリ
- 関西：ワカナ ⇨ ツバス ⇨ ハマチ ⇨ メジロ ⇨ ブリ
- 北陸：ツバイソ ⇨ コズクラ ⇨ フクラギ ⇨ ガンド ⇨ ブリ
- 九州：モジャコ ⇨ ワカナゴ ⇨ ヤズ ⇨ ハマチ ⇨ メジロ ⇨ ブリ ⇨ オオウオ（1m以上）

これらはほんの一例で、ブリの呼び名は全て合わせると、100種類以上あるともいわれています。

今回は、この鰯（ブリ）をステーキに仕上げました。火を通しすぎると硬くなってしまふ身に片栗粉をまぶし、カラッとふんわりサクサクに揚げています。鰯（ブリ）に添えた野菜も、冬が旬の根菜類であるブロッコリー・大根・人参です。生姜がたっぷりの餡をからめていますので体が温かたまります。旬のものは栄養価が高くて体に良よく、その季節に起こりやすい体調不良から守まってくれると言われています。美味しい旬のものをいただいて、寒い冬を乗り越えましょう！

服部学園 日本料理 西澤 辰男 首席教授のメニューです。

予告動画（画像下：リンク設定有をクリック）



## 【算数の問題です】

本日の鰯は、全校で25.2kg使用しました。長崎産(1kg 1,900円)です。1人70gになります。さて、1人当たりの鰯の単価は？ 本日は何人分の鰯のステーキを給食室でつくったのでしょうか？