

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第34弾 報告「鮭ばら寿司」

今回は鮭たっぷりの「鮭ばら寿司」です。鮭は身の色が赤く見えるため、赤身魚と思われがちですが、白身魚に分類されています。鮭の身が赤く見えるのは、アスタキサンチンがふくまれているためです。エビやカニにもふくまれています！魚は、その筋肉中のミオグロビンというものの量によって「赤身」「白身」にわかれます。赤身魚はマグロ、カツオ、サバなどの長距離を泳ぐ回遊魚に多く、こってりとしたうま味のあるのが特徴で、白身魚はカレイ、ヒラメ、タイなど瞬発力のある魚で、あっさりとした淡泊な味です。鮭をおいしく食べるための「鮭ばら寿司」が給食で登場です！



服部学園 日本料理教授 平塚 未来（ひらつか ひでき）先生監修

「ばら寿司」ってなんだ？

ばら寿司とは、酢飯に細かく切った具材を混ぜ合わせて作るお寿司のこと、具材はえびや魚などの魚介をはじめ、しいたけ、高野豆腐、卵などさまざまです。ばら寿司の「ばら」は、具材を「バラバラ」に混ぜること、それが名前の由来になったといわれているそうです。ばら寿司には地域差があり、有名なものが、「丹後のばら寿司」と「備前のばら寿司」です。

・丹後のばら寿司



京都府の丹後地方に伝わる郷土料理で、サバを甘辛く煮てほぐした「サバのおぼろ」を具材に加えるのが特徴です。また、具材を混ぜ込むのではなく、「まつばた」という木箱に酢飯とサバのおぼろを順番に重ねて四角形にして、仕上げに具材を飾ります。

<https://www.city.kyotango.lg.jp/top/soshiki/kenkochoju/kenkosuishin/4/1/1/1354.html>

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/barazushi_kyoto.html

・備前のばら寿司



岡山県の郷土料理。入れる具材はさまざま、ほかの地域よりも具材が大きく、種類も多く使われています。具材を混ぜ合わせた酢飯の上に、酢飯が見えないほどこんもりと具材を盛り付ける、豪華でボリュームな「ばら寿司」です。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/41_1_okayama.html

「ばら寿司」と似ている「ちらし寿司」と「ばらちらし」との違い？

「ちらし寿司」は、名前の通り酢飯の上に具材を散らしたものです。基本的にはシンプルな酢飯に具材を散らしたものが多く、なかには酢飯に具材を混ぜ込み、海苔や卵で飾り付けたものがあります。

「ばらちらし」は「ばら寿司+ちらし寿司」です。ばら寿司のように細かく切った具材を、ちらし寿司のように酢飯の上に飾り付けます。魚介やきゅうりなど複数の細かい具材を散らすため、まるで宝石を散りばめたような美しい仕上がりになります。

今回は「鮭」のばら寿司をいただきました
本年度最後のワンダフル給食です

