



じもと さかな た
地元の魚を食べよう！



めぎす（ニギス）給食

きゅうしょく

じもと 地元で「めぎす」と呼ばれるこの魚の本当の名前は「ニギス」です。ぜんこく なか いしかわけん 全国の中でも、石川県はニギスが おお たくさんとれます。なつ 7、8月以外は年中とれますが、しゅん はる あき 旬は春と秋といわれています。えいよう 栄養がたっぷりあり、からだ 体にとてもよいのでたくさん食べてください。

ニギス



ニギスは、ほそなが 細長いからだに大きなめぐち 目は小さく、した 下あごが少し出っばっています。

すいしん 水深100～200mの海底にいて、エビなどをエサにしています。せいちょう 成長すると20cmぐらいの大きさになります。

ニギスは、たんぱく 質や鉄分のほか、エネルギーを作るのに必要なビタミンBなど、からだ 体をつくるためのえいよう 栄養が豊富です。

豆知識

1 名前由来

ニギスは、キスという魚に似ていることから、「似鱈」という名前になりました。でも、ほんとう 本当はキスの仲間ではありません。

2 ニギスが大好きな石川県民

ニギスは、きょうどりょうり 郷土料理の「だんご汁」として親しまれている「つみれ汁」のほか、煮ても、焼いても、揚げてもおいしく食べられます。

底びき網漁業

底びき網漁業は、袋のような網を、船で引っぱって海の底にいるニギスなどの魚やエビ、カニなどをとる方法です。



船は夜中に港を出て、翌の白の夕方に帰ってきます。

地元の漁師さん



たこしまぎょう 大勝丸 音島勝之さん

新鮮なものは刺身やお寿司にもなるよ。冷海水や氷で冷やして新鮮なまま港に運ぶんだよ。

ニギスを生のまま買える地域は全国的にも珍しいことです。新鮮なニギスを届けてくれる漁師さんたちに感謝していただきます！