

今日の給食は、さばの唐揚げおろしソース、おひたし、いものこ汁、ご飯、牛乳でした。今日のさばは（も）、脂がのっておいしいなあと思いながら、何気なく給食日より「いただきます」を見てみると…。そうです！本日第3水曜日は「みやぎ水産の日（水3の日）」でした。さばは、寒くなってくると脂がのって一層おいしくなるそうです。さばやかつお、さんまのように背中の子魚の脂には、血液サラサラ効果や脳の働きを活発にする栄養が含まれているそうです（う～む、さばを主食にしようかな）。さばは、しめさば、塩焼き、味噌煮など大好物なのですが、本日のおろしソースをかけた唐揚げもいいですね。おろしソースは少し甘みがあってとてもおいしかったですよ。しょっぱさと甘みの塩梅が絶妙でした。以前、旅先の旅館で、いかの刺身（その土地の名物だった）をいただいた時の刺身醤油が甘くてびっくりしたのですが、食べていくうちにすっかり魅了されて（辛口の日本酒に合うんですね～）…帰りにお醤油1本お買い上げでした。ちょっとした意外性や驚き、違いは日常のスパイスになっていいかもしれませんね。

