



サワラ〔鱈〕

季節：春

特徴：サワラは瀬戸内海を代表する魚とされています。成長に伴い、サゴシ → ヤナギ → サワラと名前が変わる出世魚です。

腹部が狭いところから「狭腰…サゴシ」、「狭腹…サワラ」と呼ばれたのが名前の由来。
瀬戸内海では、5月を中心に2km近い流し刺し網を使う夜の漁が行われます。

調理方法：刺身・酢締め・味噌漬け・フライ など