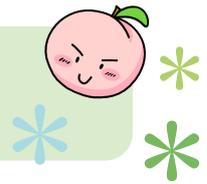


からふとししゃものお話（中）



みなさん、こんにちは。

今日は、「からふとししゃも」のお話です。

からふとししゃもは、ししゃもににっていますが、ししゃもよりウロコや口が小さく、からだが細長く、青みがかった銀色をしています。

日本の北海道でしか 獲れないししゃもとはちがって、からふとししゃもは、主にノルウェーやアイスランドなどの北欧諸国やロシア、カナダなどの北海道より北の寒い海でとれます。アイスランドでは、貨幣のデザインになるほど親しまれている魚だそうです。

日本へは、生干しして加工後に冷凍したものが輸入されて、お店やスーパーなどで「子持ちシシャモ」として販売されています。

そのままの姿で焼いたり、パン粉をつけて揚げたりした料理にすると、まるごと食べることができます。

まるごと食べられる魚は、骨をじょうぶにするカルシウムをたくさん摂ることができます。

今日の「からふとししゃもフライ」をしっかり食べて、元気な体を作りましょう。