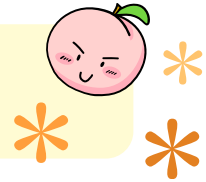


「きびなご」



みなさんこんにちは。今日はきびなごのお話をします。きびなごは、体の横に美しい銀色と青色のしま模様がある小さな魚です。春は産卵期でたくさんとれます。きびなごにはD H AやE P Aなど、血液をサラサラにしたり、^{ディエイチエー} ^{イーピーエー}集中力を維持したり、体に良い働きをする油を多く含んでいます。産卵前の春先から初夏が旬で、特に産地である鹿児島では人気の高い魚です。骨が柔らかく、塩焼きや佃煮^{つくだに}、からあげなどに使われています。また、うまみもあるのでだしとしても使われています。骨ごと食べられるので、骨を作るときに必要なカルシウムやリン、また、それらの吸収を助けるビタミンDも豊富です。

今日はきびなごのから揚げです。しっかり噛んでいただきます。これでお話を終わります。

