

献立ひとくちメモ

6月11日(木)



今日はイワシのお話です。

漢字にすると、「魚偏に弱い」と書きます。イワシは鮮度（新鮮さ）が早くなくなる魚のため、「弱い」という漢字が使われるようになりました。

イワシは一年中食べられますが、実は旬があります。春～秋がおいしく、特に梅雨の時期である6月ごろの鰯は脂がのっていて、非常においしいです。この時期の鰯のことを「入梅（にゅうばい）イワシ」ともいいます。

栄養価も高く、カルシウムが豊富です。煮干し3～4本食べると、牛乳200mlと同じカルシウムを摂取したことになるので、おやつとしてもオススメです。