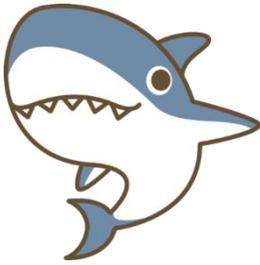


献立ひとくちメモ

7月8日(水)



モウカザメのお話です。

世界で約500種以上、日本近海には約130種のサメが認められています。モウカザメ（モウカサメ）は、正式名を「ネズミザメ」といいます。全長3メートルほどあり、太平洋北部の亜熱帯に生息する大型です。日本だと、宮城県気仙沼港で水揚げされています。

サメの中でも臭みが少なく、弾力がありながら淡泊な味わいのため、煮つけやフライ、ムニエル、竜田揚げ等さまざまな調理方法で食べることができます。また、低カロリー、高たんぱく質でDHAが豊富に含まれているので、成長期の皆さんにぜひ食べてほしい魚の一つです。