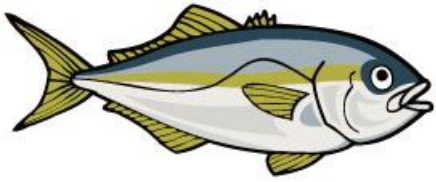


# 献立ひとくちメモ

9月18日(金)



イナダのお話です。

スズキ目アジ科の魚で、成長過程のブリの呼び方です。(ブリは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。) 関東では「イナダ」関西では「ハマチ」と呼んでいましたが、最近では養殖されたブリのことをハマチと呼んでいるそうです。呼び方は各地で異なりますが、一般的に関東では、ワカシ(15センチ)⇒イナダ(30センチ)⇒ワラサ(60センチ)⇒ブリ(80センチ)というように変化していきます。

栄養価がとても高く、脳や神経、筋肉の働きをよくし、カルシウムの吸収率を上げて歯や骨を健康に保ち、脂肪を減らして生活習慣病を予防する働きがあります。