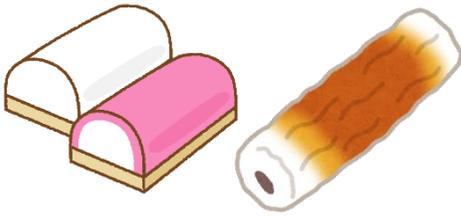


献立ひとくちメモ

9月30日(水)



練り物のお話です。

練り物は日本独特の魚介類の加工法です。鮮魚として価値の低い魚でも利用でき、調理が簡単で栄養価も高いことから、世界的に高い評価を受けています。代表的なものは、かまぼことちくわです。ともに歴史は古く、平安時代からお祝い事に出されています。

練り物を食べたときの歯切れがよい食感
は「足」と表現され、一般に白身魚は足が強く、赤身魚は弱いです。そのため、エン、ハモ、グチ、スケトウダラ、ヒラメなどの白身魚が練り製品の材料として使われています。原料が魚なので、たんぱく質やカルシウム、ナトリウムが豊富に含まれています。