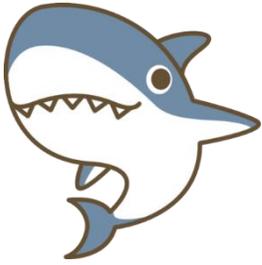


献立ひとくちメモ

4月28日(水)



モウカサメのお話です。

世界には約500種以上のサメがいます。モウカサメの正式名を「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。

モウカサメは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が特徴です。また、豚や鶏と比べて低カロリー・高たんぱく質・低脂肪です。さらに、脳の発達に欠かせないDHAや貧血予防に役立つビタミンB6・B12も豊富に含んでおり、成長期の皆さんにぜひ食べてほしい魚の一つです。