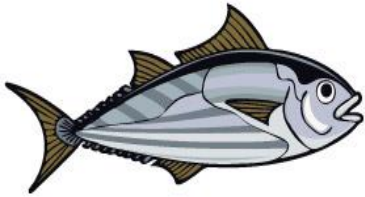


# 献立ひとくちメモ

5月13日(木)



カツオのお話です。

カツオはサバ科の魚で、全世界の暖かい海に住んでいます。全長40センチから60センチで、寿命は10年くらいです。カツオの旬は春と秋の2回で、春のカツオはエサを求めて北太平洋に行くため「のぼりガツオ」と呼ばれています。特に4月から6月頃のもの「初ガツオ」と言います。色は鮮やかな赤色で、味はあっさりしているのが特徴です。

9月になるとエサを食べて大きくなってもとの場所に帰ってくるため、「戻りカツオ」と呼ばれています。脂質だけでなく、たんぱく質も非常に多く、味噌汁のだしとしても活用されています。