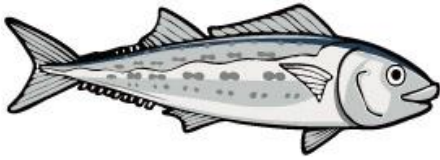


# 献立ひとくちメモ

9月29日(水)



サワラのお話です。

サワラの漢字は、魚へんに春と書きます。そのため、春のイメージが強いですが、春にたくさんとれるというだけで、実は初夏と冬が旬です。特に冬のサワラは、産卵前なので脂がたくさんあり、甘味もあっておいしいです。

サバの仲間ですが、クセがなく、身もやわらかい高級魚です。サワラと呼べるのは全長70センチ以上の魚だけで、50センチまでをサゴチ、サゴシと呼びます。

カリウムが豊富で、血圧を正常に保つ、腸・心臓を含めた全身の筋肉の活動をよくする、腎臓の働きを高めて老廃物を捨てるなど、様々な効果があります。