

献立ひとくちメモ

5月11日(水)



サメのお話です。

サメは世界に約500種類もいて、日本のまわりには100種類くらいいます。体長20センチから13メートルと大きさはさまざまです。一生のうち2万個も使うほどサメの歯は何度も生えかわり、電流を感じ取る器官や鋭い嗅覚を使い、暗い海底でも獲物を見つけます。

モウカザメ（毛鹿鮫）は、見た目がとてもネズミに似ていることから、別名「ネズミザメ」とも呼ばれています。サメの中でもモウカサメは畜肉（牛、豚、鶏）に比べて「高たんぱく・低カロリー・低脂肪」であり、「DHA」や「ビタミン」も豊富に含まれているので、ヘルシーで栄養価の高い食材です。