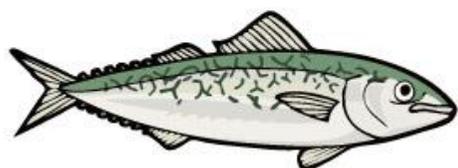


## 献立ひとくちメモ

10月21日(金)



鯖（サバ）のお話です。

サバ科の回遊魚で、体長は約50センチ、青みをおびた灰色をしています。魚の中では特にビタミンB2が多く、皮ふを健康にして、内臓のはたらきを活発にさせてくれます。秋から冬のサバは脂がのっており、体によいEPAやDHAが豊富で、血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。

サバ飯は和歌山県の郷土料理です。昔、和歌山は船の交通が発達していて、日持ちする塩サバが人気でした。そのため、みかん農家の人はみかんを収穫したあと、さば飯とお酒で、みかんが高く売れますようにと祈っていたそうです。