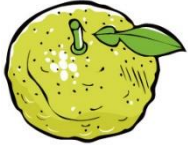


献立ひとくちメモ

12月12日(月)



旬の食材のお話です。



今日は新鮮な鰯(ぶり)とさわやかな香りの柚子(ゆず)をたっぷり使

った富山県の郷土料理が登場します。

鰯の旬は冬で、光沢のある青緑の背と銀白色の腹が特徴で、目から尾にかけて黄色い線が入っている大きな魚です。鰯はたっぷりと脂を蓄えて南下する12月から2月が一番おいしいです。

柚子の旬も冬で、鰯と同じ時期です。夏は青っぽい色ですが、秋から冬にかけて黄色く変化し、香りが強くなります。

鰯と柚子を組み合わせることで、体を健康にして、菌・ウイルスに対抗するための免疫力を高めてくれます。