

# 献立ひとくちメモ

3月6日(月)



わかさぎ&豆腐のお話です。

わかさぎは公園の「公」に「魚」

と書いて「公魚（わかさぎ）」

と言います。わかさぎは体長15センチ前後になる魚で、お腹側が銀白色に輝いています。旬は冬から春先にかけてです。淡白な味わいなので、天ぷらなどフライにして食べるのがオススメです。産地は主に北海道、茨城県、滋賀県です。

豆腐サラダは新献立です。水分をしっかり切った豆腐と野菜に、手作りのごまドレッシングをかけました。豆腐とごまの相性はバツグンです。ごまの風味豊かな香りを楽しみながら食べてみてください。