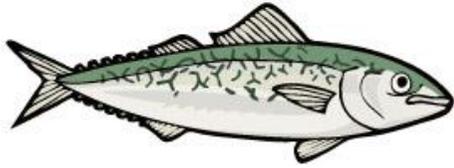


献立ひとくちメモ

9月25日(月)



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。一般的に「マサバ」、「ゴマサバ」、「ノルウェーサバ」の3種が存在します。マサバは平たく、日本各地の沿岸にいます。ゴマサバは円筒形で黒い斑点があり、中部地方より南に生息しています。産卵は春から夏にかけてで、安価で栄養価の高い魚です。給食ではよくノルウェーサバを使います。

秋から冬のサバは脂がのっています。特に、体によいとされる脂肪酸「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。みそやしょうがは、サバの臭みを消して、うま味を閉じ込めるので、サバのみそ煮とても体によい料理です。