

9月21日（水）

きょうは、「とりのさっぱり煮」に使われている“ウズラのたまご”
についてのお話です。

“ウズラ”は、昔話の桃太郎にも登場するキジという鳥と同じ
仲間の鳥で、低い木がまばらに生えている草原や牧草地で生活をし
ています。“ウズラのたまご”は、生の状態では、にわとりのたまご
と同じように殻があります。その殻には模様があるのですが、同じウ
ズラからは、同じ模様のたまごしか生まれません。

“ウズラのたまご”は、にわとりのたまごと比べると、健康な皮ふ
や髪の毛、爪をつくるもとになるビタミンB₂が約1.5倍も含まれ
ています。栄養たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。