

12月20日（火）

きょうは、「炒めそば五目あんかけ」の具に使われている“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。