

1月26日（木）

きょうは、“わかさぎ天ぷら”の「わかさぎ」についてのお話です。

「わかさぎ」は、シシャモと同じ仲間で、ウロコが体全体を覆<sup>おお</sup>っていて、はがれ易<sup>やす</sup>いのが特<sup>とく</sup>徴<sup>ちよう</sup>で、流<sup>りゅう</sup>通<sup>つう</sup>しているときにはほとんどウロコがなくなっています。ちなみに、「わかさぎ」を漢字で書くと、公<sup>こう</sup>園<sup>えん</sup>の公<sup>こう</sup>と魚<sup>さかな</sup>の2文字で公魚<sup>わかさぎ</sup>と書きます。

「わかさぎ」は、体長<sup>たいちよう</sup>が10cm程度<sup>ていど</sup>で、天ぷらやフライにして、そのまま丸ごと食べることができる魚です。丸ごと骨<sup>ほね</sup>まで食べられるため、カルシウムを多く摂<sup>と</sup>ることができます。さらに、カルシウムを身体<sup>からだ</sup>の中への吸<sup>きゅう</sup>収<sup>しゆう</sup>をよくしてくれるビタミンDも多いので、骨<sup>ほね</sup>を丈夫<sup>じょうぶ</sup>にするにはとても適<sup>てき</sup>した食材<sup>えいよう</sup>です。栄養<sup>えいよう</sup>たっぷりですので、ぜひ残<sup>のこ</sup>さずにしっかり食べましょう。