

5月25日（木）

きょうは、“かつおのたまねぎソースかけ”の「カツオ」についてのお話です。

「カツオ」は、春頃に獲れる^と初^{はつ}カツオと、夏の終わり頃から獲れる^と戻^{もど}りカツオがあります。初^{はつ}カツオと戻^{もど}りカツオを比べると、戻^{もど}りカツオの方がエサをたっぷり食べているので、とても^{あぶら}脂^{あぶら}がのっているという^{とくちょう}特徴^{とくちょう}がありますが、どちらも^{あぶら}脂^{あぶら}以外の^{えいよう}栄養^{えいよう}は変わらず、頭の^{えいよう}栄養^{えいよう}になる^{ディーエイチエー}D H A・ドコサ^{さん}ヘキサ^{イーピーエー}エン酸^{さん}とE P A・エイコサ^{さん}ペンタ^{さん}エン酸^{さん}がたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。