

11月8日（水）

きょうは、「もうかざめ入り野菜炒め<sup>いた</sup>」に使われている“もうかざめ”についてのお話です。

“もうかざめ”は、全長3メートルくらいで、背中側<sup>せなかがわ</sup>は灰色<sup>はいろ</sup>、お腹<sup>なか</sup>側<sup>がわ</sup>は白色<sup>しろいろ</sup>なのが特徴<sup>とくちょう</sup>です。寒い環境<sup>かんきょう</sup>を好む魚<sup>この</sup>で、日本ではオホーツク海や日本海で水揚げ<sup>みずあ</sup>されます。“もうかざめ”は、味にクセがなく、あっさりとしています。また、身は柔らかい<sup>やわ</sup>ですが、火を通して崩<sup>くず</sup>れにくいという特徴<sup>とくちょう</sup>もあります。

栄養<sup>えいよう</sup>には、D H A<sup>ディーエイチエー</sup>・ドコサヘキサエンサン<sup>ふく</sup>が含まれていて、D H A<sup>ディーエイチエー</sup>には、頭の働き<sup>はたら</sup>を良くして学習<sup>がくしゅう</sup>や記憶力<sup>きおくりょく</sup>を高める効果<sup>こうか</sup>があります。初めて食べるという人も多いと思いますが、食べやすいようにおいしく調理してありますので、しっかりよく噛<sup>か</sup>んで、残さずに食べましょう。