

12月4日（月）

きょうは、せんげつに続いての2回目の登場になる“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、^{せなかがわ}背中側は灰色、^{なかに}お腹側は白色なのが特徴です。^{かんきょう}寒い環境を好む魚で、日本ではオホーツク海や日本海で^{みずあ}水揚げされます。“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、^{やわ}身は柔らかいですが、^{くず}火を通して崩れにくいという^{とくちょう}特徴もあります。

^{えいよう}栄養には、^{ディーエイチエー}D H A・^{ふく}ドコサ ヘキサ エンサンが含まれていて、^{ディーエイチエー}D H Aには、^{はたら}頭の働きを良くして^{がくしゅう}学習や^{きおくりよく}記憶力を高める^{こうか}効果があります。初めて食べるという人も多いと思いますが、^{あまから}甘辛いタレで食べやすいようにおいしく調理してありますので、^かしっかりよく噛んで、残さずに食べましょう。