

1月21日（金）

きょうは、“ホキのバジル揚げ”の「ホキ」という魚のお話をします。「ホキ」は、あっさりとした肉質^{にくしつ}で、脂肪分^{しぼうぶん}が少ないので、きょうの様なフライにとても適^{てき}した魚です。また、頭の栄養^{えいよう}になるDHA・ドコサヘキサエン酸^{ディーエイチエー}やカルシウムを体の中に取り入りやすくする、ビタミンDなどの栄養^{えいよう}をたっぷり含^{ふく}んだ魚です。さらに、衣^{ころも}に使われている“バジル”には、ベータカロテンというカゼなどの病気を予防^{よぼう}してくれる栄養^{えいよう}がたっぷりです。そのほか、バジルのよい香^{かお}りの成分には、胃^いや腸^{ちょう}の働きを良くして、お腹^{なか}の調子^{ととの}を整^{ととの}える効果^{こうか}があります。ぜひ、しっかりよく噛^かんで、残さずに食べましょう。