

1月31日（月）

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^{おお}っていて、はがれ^{やす}易いのが特^{とく}徴^{ちよう}で、流^{りゅう}通^{つう}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^{こう}園^{えん}の公^{こう}と魚^{さかな}の2文字で公魚^{わかさぎ}と書きます。

「わかさぎ」は、体長^{たいちよう}が10cm程度^{ていど}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^{ほね}まで食べられるため、カルシウムを多く摂^とることができます。さらに、カルシウムを身体^{からだ}の中への吸^{きゅう}収^{しゅう}をよくしてくれるビタミンDも多いので、骨^{ほね}を丈夫^{じょうぶ}にするにはとても適^{てき}した食材です。栄養^{えいよう}たっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。