

6月15日（水）

きょうは、「とりのさっぱり煮^に」に使われている“ウズラのたまご”
についてのお話です。

“ウズラ”は、昔話^{むかしはなし}の桃太郎^{ももたろう}にも登場するキジという鳥と同じ
仲間^{なかま}の鳥で、低い木がまばらに生えている草原^{ほくそうち}や牧草地^{ぼくそうち}で生活をし
ています。“ウズラのたまご”は、生^{なま}の状態では、にわとりのたまご
と同じように殻^{から}があります。その殻^{から}には模様^{もよう}があるのですが、同じウ
ズラからは、同じ模様^{もよう}のたまごしか生まれません。

“ウズラのたまご”は、にわとりのたまごと比べると、健康な皮^ひふ
や髪^{かみ}の毛^{つめ}、爪^{つめ}をつくるもとになるビタミンB₂が約1.5倍も含まれ
ています。栄養^{えいよう}たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。