



からふとししゃも (からふとししゃもフライ)



みなさんこんにちは。今日はからふとししゃものお話をします。

キュウリウオ目^{もく}キュウリウオ科の海水魚で、全長15cmほどの大きさです。名前は似ていますが、北海道でとれるししゃもとは別の魚です。かつて、オホーツク海の樺太^{からふと}周辺でとれたことから、日本ではからふとししゃもと呼ばれるようになりました。メスは春から初夏にかけて産卵期^{むか}を迎え、現在日本で流通しているものは、卵^{かか}を抱えた状態で大西洋でとれたものがほとんどです。

骨がやわらかく、骨ごとすべて食べられるため、カルシウムを豊富にとることができます。今日は、まるごとフライにしてあります。よく噛^かんで食べましょう。