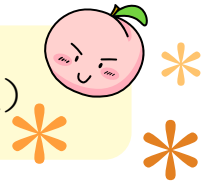


かつお（かつおと大豆のレモンしょうゆ和え）



みなさんこんにちは。今日はかつおのお話をします。

かつおの旬は、春と秋の2回あります。かつおは回遊魚であり、夏に向けて南から親潮と黒潮がぶつかる北海道の方面に行き、秋になると産卵のために南に戻ります。春先にとれるかつおは「初が^{もど}かつお」と呼ばれ、脂質が少なくさっぱりしています。一方、秋にとれるかつおは「戻り^{もど}が^{ししつ}かつお」と呼ばれ、脂質が多く味が濃厚です。

かつおは高たんぱく低カロリーで、鉄分やビタミンを多く含みます。そのため、筋肉強化や貧血予防、肌の健康を保つ働きが期待できます。

今日はさっぱりとした初が^{もど}かつおを使ったかつおと大豆のレモンしょうゆ和えです。季節による味の変化を楽しみましょう。