



～ 今月の旬の食材 ～

公魚：わかさぎ

【特徴】皮は薄く、骨も柔らかいので丸ごとお子さんでも食べやすいです。

- 旬は1月～4月ごろ
- 10～15cmの体長で丸ごと摂取できる
- 非常に淡泊な味わい
- 鮮度が落ちやすい

美味しいわかさぎとは？



- ・ピンとした張りがある
- ・お腹が破れていない
- ・体色は銀白色で光沢がみられる

ワカサギ（出典：橋本健一 WEB 魚図鑑 <http://zukan.com/fish/leaf2683>）

【栄養】

『 カルシウムとビタミンDで骨強化 』

（骨粗相症・くる病・骨軟化症予防と改善、精神安定など）

魚の中でもカルシウム含有量はトップクラス！
数値上は6～8匹で1日分のカルシウム量を満たします。
ビタミンDも含むので、カルシウムを効率良く吸収します。

『 ビタミンB12と鉄分で貧血予防・改善 』

『 ビタミンEとセレンで老化防止・代謝促進 』

裏磐梯にある、^{ひばらこ} 桧原湖や
小野川湖でわかさぎ釣りが
体験出来るようです！！



カラッと唐揚げや天ぷらにすると美味しくいただけます。
それに野菜の甘酢をかけて南蛮漬けにしたり、つけ置き
してマリネとして食べるのもお勧めです。

砂糖や醤油と煮込んで佃煮にすると常備菜としても
役立ちます！

