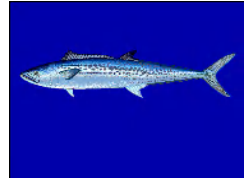


3月はさわらがポイント



・・・さわらってどんな魚かな？・・・

普通、さわらと呼ばれる魚は“ホンサワラ”という種をさしています。

全長は1mでくらいで細見でスマートな魚です。

☆漢字では鯖と書きます…3月～5月が旬と言われているのと、春に1番とれるかからという説があります。ただ、年中、回遊しているため、産地によって変わります。ちなみに、九州でも1月～2月に漁が行われ、その頃に獲れるものを“寒鯖”といい、絶品だとか…

・・・さわらの選び方・・・

身がしっかりしていて、硬いもの、目が澄んで、体色（銀色）の光っているもの

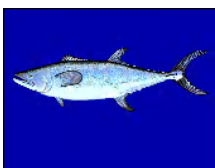
・・・さわらの出生・・・

※成長するごとに名前が変わる出世魚です♪

40～50cm	さごし	狭い腰の意	関東ではサゴチといわれています。
50～60cm	やなぎ	柳のように細いの意	
1m	さわら	狭い腰の意	

また、成長が早いのが特徴で、6ヶ月で40cm1年半で約60cm、2年で60～80cmになります！

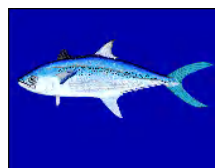
◆さわらのいろいろ◆



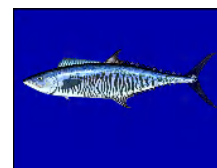
うしさわら



たいわんさわら



ひらさわら



よこしまさわら

栄養素の豊富なさわら☆

さわらは良質のタンパク質やビタミンB2、D、ナイアシンを含み、中でも**カリウム**を多く含んでいます。

さらに頭の働きを良くするDHA、高コレステロールを改善するEPA、タウリンなど話題の栄養もつまっています。

淡泊な白身魚ですが、脂質が多く、肉質はやわらかい魚です。

☆**カリウム**についてはさわらのレシピのところで説明してありますよ♪