

6月11日（木）

きょうは、“かつおのたつた<sup>あ</sup>揚げ”の「カツオ」についてのお話です。

「カツオ」は、春頃に獲れる<sup>と</sup>初<sup>はつ</sup>カツオと、夏の終わり頃から獲れる<sup>と</sup>戻りカツオがあります。初<sup>はつ</sup>カツオと戻り<sup>もど</sup>カツオをくらべると、戻り<sup>もど</sup>カツオの方がエサをたっぷり食べているので、とても<sup>あぶら</sup>脂がのっているという<sup>とくちょう</sup>特徴があります。しかし、どちらも<sup>あぶら</sup>脂以外の<sup>えいよう</sup>栄養は変わらず、<sup>えいよう</sup>頭の<sup>ディーエイチエー</sup>栄養になるDHA、<sup>さん</sup>ドコサ・<sup>イーピーエー</sup>ヘキサ・エン酸とEPA、<sup>さん</sup>エイコサ・<sup>さん</sup>ペンタ・エン酸がたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。