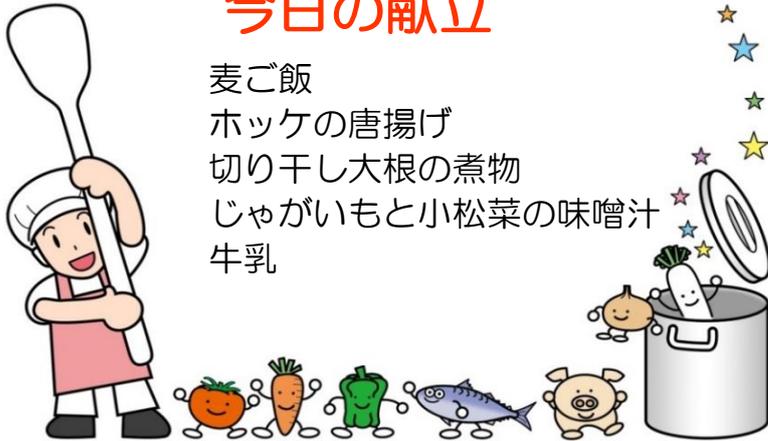


稲中ランチタイム通信

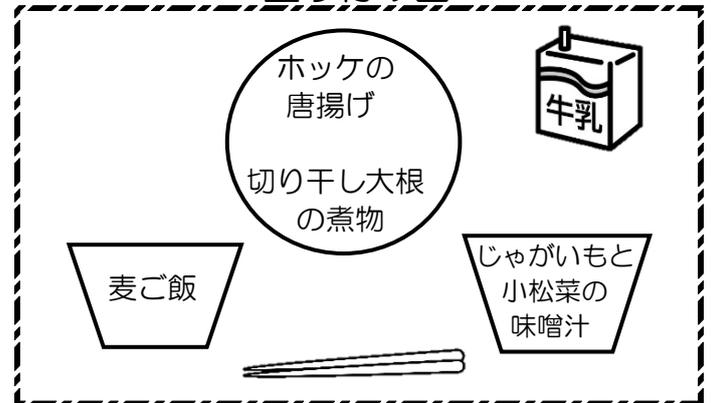
11月18日(月)

今日の献立

麦ご飯
ホッケの唐揚げ
切り干し大根の煮物
じゃがいもと小松菜の味噌汁
牛乳



盛り付け図



『ホッケ』について

ホッケは干物ひものに加工かこうしたものが多く流通りゅうつうしていますが、最近では鮮魚せんぎょで出回でまわることも多おおくなってきました。ホッケの旬しゅんは5~12月がつです。主な産地おもさんちは北海道で、全国の水揚げ量みずあの99%を北海道が占めていします。北海道では、生のホッケが普通に流通している他、ホッケのすり身がスーパーで売っています。つみれ汁やちゃんちゃん焼きなどにして食べるそうです。ホッケはくせがなく、柔らかく味が良いので、色々な料理で楽しめます。今日は唐揚げにしました。

先生からの食育コメント

ホッケは、春には餌えさを食べるため、秋には産卵えんがんのために沿岸しゅうせいに集まる習性があります。北海道の沿岸では5~7月と11月に漁獲量ぎょかくりょうが増えて、旬のホッケを食べることができます。