

1月の地場産食材



海土里ちゃん献立は『はたはたのみそ田楽』です！



はたはたの栄養

はたはたは低脂肪でヘルシーな白身魚ですが、栄養価の高い魚です。目の疲れ・皮膚の保護に効果的なビタミンAや、若返りのビタミンと言われるビタミンEが含まれています。また、骨を強くするカルシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも多く含まれています。生活習慣病予防にも効果的です。

はたはたは、一夜干しにして焼いたり、煮つけ、お吸い物にして食べるのが一般的です。また、油で揚げれば骨まで食べられます。良質なたんぱく質を含み、しかも脂がのっているのに全体的にはあっさりした味わいで、いろいろな料理で食べることができます。

みなさんにも積極的に食べてほしい魚です!!



はたはたってどんな魚？

はたはたは、全長20cmほどで、うろこがなく小骨が少ない魚です。秋田県が有名ですが、越前町をはじめ福井県内でも昔から親しみのある魚の一つです。

水の深さが150~400m付近に住んでいる「深海魚」で、昼は海の底の泥や砂の中に隠れていて、朝方・夕方に動き出します。

冬の海水温が下がるころになると、はたはたは産卵のため、深海から沿岸へ近づいてきます。はたはたの卵は「ブリコ」と呼ばれ、粘りがあって歯ごたえが良く、珍味となっています。



海が荒れて雷が鳴ると、はたはたが豊漁になることから、別名「カミナリウオ」とも呼ばれています。漢字では、「魚」に「雷」と書いて「鱮」と読みます。



魚はウロコがあることで、悪い菌から体を守っています。ハタハタのようにウロコがない魚は、体がヌルヌルしています。それは、粘膜を張って菌から守っているからです☆

