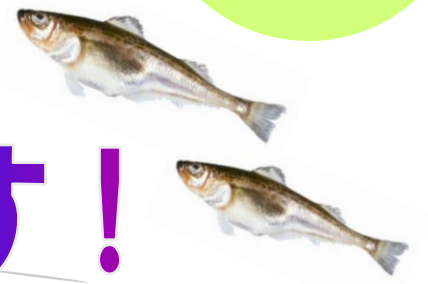


3月の地場産食材 **ハタハタ**

海土里ちゃん献立は

なんばんづ

『ハタハタの南蛮漬け』です！



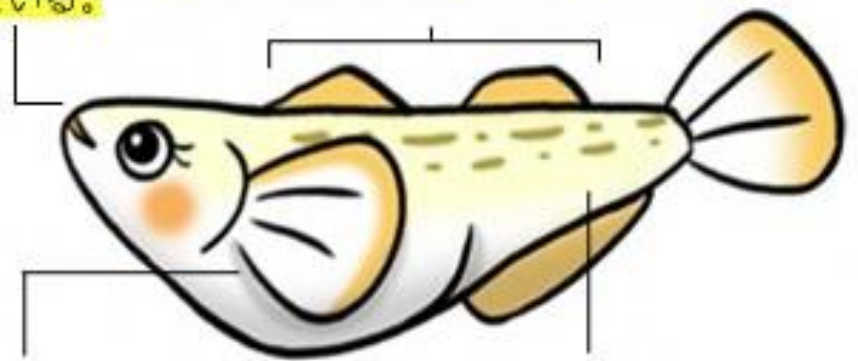
ハタハタってどんな魚？

ハタハタは、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。

【特徴】

1. ウロコがない。
2. 口が上向きについている。
3. 背ビレが前と後ろに分かれている。
4. 胸ビレが非常に大きい。
5. 浮き袋がない。

口が上向きについている。 背ビレが前と後ろに分かれている。



胸ビレが非常に大きい。 ウロコがない。浮き袋がない。

ハタハタは普段、水深200~300メートルの砂地に住み、日中は砂の中に潜っていて、夜になると餌を求めて活動します。口が上向きについているのは、砂の中に潜っていても口が出せるようにするためと考えられています。

ハタハタの栄養

ハタハタ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。



ハタハタは、煮つけ、お吸い物にしたり、一夜干し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!!



一夜干しの様子。美味しそう！

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☆

