

食を楽しむ、考える。 vol. 14

江戸時代「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」と詠まれたように、かつおは初夏を代表する食材です。



948 冷蔵 賞味期限 6月2日 秋月

朝焼かつおたたき・たれ付

250g・たれ10ml×2袋

太平洋南方産の一本釣の鮮度の良い冷凍原料のかつおをお届け当日に焼上げます。しょうが・青ねぎを添えて。

小麦

消費期限:お届け日当日



皿サイズ:長辺31cm

かつお

498円



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

高たんぱく質でヘルシーな「かつお」

旬は初夏の初がつおと秋の戻りがつおの2回。戻りがつおは脂がのっていますが、初がつおは脂質が少なく、あっさりとした味わいが楽しめます。

良質のたんぱく質が多く、骨粗鬆症を予防するビタミンDや動脈硬化の予防に役立つIPA、DHA、また血中脂質の改善や血圧を正常に保持し、肝機能を高めるのに役立つタウリン、その他ビタミンB群、鉄を多く含みます。

サラダや手こね寿司などいろいろな料理でおいしくいただけます。