

令和8年5月28日(木)

旬のかつお

★ 河内晩柑

★ごま和え
☺八王子産小松菜

★ 牛乳

★かつおの香り揚げ



★ごはん

★かきたま汁
☺八王子産玉ねぎ

春の味覚『かつお』



★旬が2回ある魚★

春

春から初夏にかけて北上する「初がつお」。脂が少なく、うま味が強いのが特徴です。

秋

秋から産卵のために南下する「戻りがつお」。脂がのっているのが特徴です。

春の味覚『かつお』



下味をつけます



揚げます



かつおの香り揚げ 完成！

