令和8年10月29日 木曜日

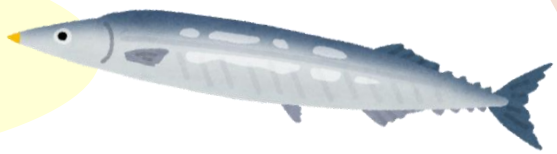
旬:さんま



八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元横山

令和8年10月29日 木曜日

旬 さんま



さんまは、冬から春にかけて北の海へ、夏から秋にかけて、南の海に移動します。さんまの旬は、夏から秋です。
脂がのって一番おいしい時期です。

さんまは漢字で、「秋」「刀」「魚」と書いて「さんま」と読みます。刀のように反り返っている姿からつきました。

さんまの脂には、血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富です。



令和8年10月29日 木曜日

さんまの短冊揚げを作っています

片栗粉をまぶして揚げたさんまに、

甘辛いたれとごまをからめます。





