

6

月

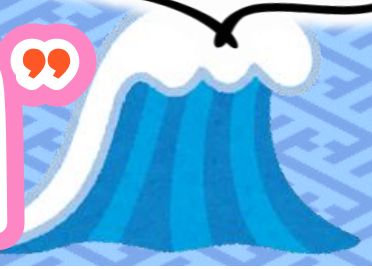
3

日は、

?? 今日は何の日



“あじの日”



あじの日とは?

6月から7月にかけて旬を迎えるあじを、多くの人に食べてもらいたいという思いから制定された記念日。この季節のあじが最も脂がのって美味しいといわれています。日本古来から食用魚として親しまれてきたあじ。どんな魚なのか、名前の由来や含まれる栄養素についてご紹介します!

どんな魚?



アジ科マアジ属の魚。全長40cm前後まで成長し、体の両側に「ぜいご」と呼ばれる硬いトゲのような鱗がついているのが特徴です。

旨味成分のグルタミン酸やタウリンが含まれていて、日本人好みの食用魚として親しまれています。

どうして“あじ”っていうの?

江戸時代中期の政治家、新井白石が書いた語源辞典の中に「アジとは味なり、その味の美をいうなり」と書かれていることから、味が良いため“あじ”と名付けられたといわれています。(諸説あり)



栄養素について

DHA (ドコサヘキサエン酸)

青魚に多く含まれている栄養素。脳の神経細胞を活性化させ、記憶力や学習能力を上げる働きをします。

EPA (エイコサペンタエン酸)

青魚に多く含まれている、体内でつくることができない栄養素。血流の流れを良くし、血管の健康を守る働きをします。

たんぱく質

体内でつくることができない「必須アミノ酸」がバランス良く含まれる良質なたんぱく質が豊富です。血液や皮膚、筋肉、内臓などを構成する、体をつくるのに必要不可欠な栄養素です。



あじ松葉開きフライ(鉄分強化)

今月のおすすめ商品はコレ!



【商品規格】40g×100枚×2合・50g×80枚×2合

【アレルギー(28品目)】小麦

【調理法】180℃程の油で、約5~6分加熱してください。

【原料配合】

あじ	65% (日本他)	胡椒	0.03% (マレーシア)
小麦粉	9.8% (米国他)	水	13.77% (千葉県)
パン粉	9% (米国他)	小麦粉(打粉)	2% (北海道)
食塩	0.4% (徳島県)		



商品特徴

ゼイゴと腹ヒレ部分の一番硬い骨を取っているので、尾の根本まで丸ごと食べられます。一枚ずつ丁寧に手作業で、腹骨含め小骨もほとんど除去しているため、小さなお子さまも安心してお召上がりいただけます。不足しがちな鉄分を強化し、40gは約2.16mg、50gは約2.7mg摂取することができます。

◇おすすめ献立例◇

- ごはん
- ★あじ松葉開きフライ
- 辛子和え
- ヨーグルト

- コッペパン
- ★あじ松葉開きフライ
- コールスロー
- 肉団子スープ