

きょうのこんだて

12がつ9にち

ごはん ふりかけ(おかか)
こんさいのみそしる
ほっけのしおやき
のりあえ



きょうのポイント

ほっけ

漢字では「鯧」または「北方」と書きます。稚魚の模様や産卵期のオスの体の模様がとてもきれいで花のようだから魚へんに花と書きます。また、北の方にいる魚だからともいわれています。

鮮度がおちやすいことから干物として有名ですが、つまれや煮つけ、刺身やフライなどどんな調理方法でもおいしく食べれる魚です。

