

銀さけのおす  
すめいピ!



銀さけのムニエル

栄養たっぷり、トップの美味しさ宮城  
のさち **銀さけ**

1. 銀さけのムニエル(タルタルソースを  
かけても良い)
2. 銀さけの照り焼き
3. 銀さけのちゃんちゃん焼き
4. 銀さけのむしに
5. 銀さけのバター焼き
6. 銀さけのオイル焼き
7. 銀さけのグラタン



銀さけのちゃんちゃん焼き



<参考・引用文献>

- ・いらすとや <https://www.irasutoya.com/>
- ・南三陸ホテル観洋  
<https://www.mkanryo.jp/tokimeki-pichipichi-dayori/2022/07/ginzake/>
- ・あかまるプラス  
<https://yorkbenimaru.com/akamaruplus/details/820/>

<協力者>

宮城県漁業協同組合 志津川支所 高橋 義明 様

<作成者>

南三陸町立入谷小学校 4年生



宮城県には、おいしい食べ物がた  
くさんあります。その中でもわたし  
は、栄養がたっぷりの「銀さけ」を  
おすすめします。

銀ざけの美味しさ!



銀ざけは栄養がたくさん!



銀ざけの味の良さはもちろん、肉しつ、色などどこをとっても銀ざけはトップクラスの美味しさ。  
宮城の海で氷あげされる銀ざけの品しつとせん度はどこにも負けないくらい美味しいです。



銀ざけの一番美味しい季節

銀ざけは夏の初めの6月~7月に氷あげされる銀ざけは最も美味しいと言われています。

銀ざけには、カルシウム、ビタミンDがある。また、銀ざけには血えきをサラサラにし、DHA(体に必ず必要な成分)はのうの働きを良くするこう果も! 例えは、皮にはコラーゲン(老化ぼう止)があります。頭(ひ頭)は、コンドロイチンリゅうさんがある。白子の栄養はDHA(体に必ず必要な成分)、プロタミンがあります。