

銀ざけのおすすめレシピ!



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



＜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.mikanryo.jp/tokimeki-pichiichi-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

栄養たっぷり、トップの美味しい宮城のさち **銀ざけ**



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な「銀ざけ」をおすすめします。

銀ざけの美味しさ!



銀ざけの味の良さはもちろん、肉しづ、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。  
宮城の海で氷あけされる銀ざけの品しづ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箇所

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

銀ざけは栄養がたくさん!



銀ざけにはカルシウム、ビタミンDがある。また、銀ざけには血えさをサラサラにし、DHA(体に必ずしも必要な成分)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(老化防止)があります。頭(ひ頭)は、コンドロイチンリュウさんがある。白子の栄養はDHA(体に必ずしも必要な成分)、プロタミンがあります。