



カツオ節

今日のこれ旬はカツオ節です。カツオ節には、軽く乾燥させたなま節、なま節より乾燥期間が長く、食感が強い新節、更に乾燥させたあら節、最も乾燥期間が長い本枯れぶし等たくさんの種類があります。

なま節はスライスしてマヨネーズをかけて食べたり、サラダにツナ感覚でかけて食べるのがおすすめです。
あら節は燻製の香りがよく、本枯れ節になるとくちどけがまろやかになります。
高たんぱく低脂質、ダイエットにもピッタリなかつお節色んな食べ方で楽しみましょう。



内田キャスターと海訪屋佐竹さんにご協力いただきました。

