



ワカサギ



冬の風物詩のひとつに、ワカサギ釣りがあります。1～3月に旬を迎えます。

-  体が細長く、大きくなっても15cm程度までしか成長しない魚です。
-  暖かい地域より寒い地域の湖に多く生息しています。
-  小さなワカサギは、頭も骨も丸ごと食べることができ、5～6尾で1日に必要なカルシウム量を摂ることができます。
-  魚としては珍しいビタミンAが豊富なのも特徴です。
-  江戸時代に将軍(公方)に、焼きワカサギを献上していたことから「公魚(ワカサギ)」という字が当てられました。

