



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。

