



元気で楽しい冬休みを！

今年も残りわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか？クリスマスにおおみそか、お正月と楽しみなことがたくさんある冬休みです。風邪などで体調を崩すことがないように、食事前の手洗い、規則正しい食生活を心がけ、元気いっぱい楽しい冬休みにしましょう。



かえったら 手洗い・うがいを忘れずに

外から帰ったら必ず、石けんでていねいに手を洗い、うがいをしましょう。



ぜったいに とってほしい 十分な 睡眠

疲れがたまっていたり、寝不足の状態では、カゼのウィルスに対するからだの抵抗力が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。



ようぶくの 着方を工夫し ポカポカに

寒いからといってたくさん重ね着すると、汗が発散できず、逆にからだを冷やしてしまうことも。通気性のよい下着を身につけ、足元、首元、腰やお腹を冷やさないようにしましょう。



ぼういん ぼうしょくをさけ バランスのよい食事を

暴飲暴食をすると胃腸が弱まってしまいます。健康な食生活の基本である、1日3食、バランスよく食材を取り入れるようにしましょう。



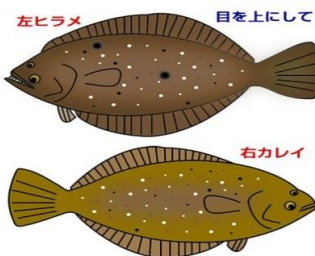
うつさぬように エチケットを守りましょう。

風邪をひいてせきやくしゃみが出るときは、マスクをつけるのがマナーです。



カレイ・ヒラメ

(主な水揚げ漁港：
石巻魚市場・亶理荒浜魚市場)



カレイは「みやぎのさかな10選」に選ばれています。

カレイやヒラメは、広い砂浜域がある仙台湾に多く生育しており、古くから宮城の味として知られています。カレイ（マコガレイ）は「みやぎのさかな10選」に選ばれています。

これからの季節のお勧めは「ババガレイ（ナメタガレイ）」です。お正月料理にババカレイを食べると、縁起が良いと言われています。冬季にだいたい色の卵を抱えるババカレイは「子持ちカレイ」と子孫の繁栄を願う縁起物として、煮つけで食べられています。

美味しいカレイやヒラメの選び方

カレイは淡泊な白身魚で、煮付けはもちろん、フライやムニエルなど様々な調理法で美味しくいただけます。

ヒラメは身が硬いほど良く、身が厚く尾びれの根元の肉付が良いものが好ましいです。ヒラメは白身の高級魚として知られ、上品な旨みがあり癖がなく、刺身などで美味しくいただけます。

宮城県で獲れた美味しいカレイ・ヒラメを是非ご賞味ください。

