

10月10日は まぐろの日

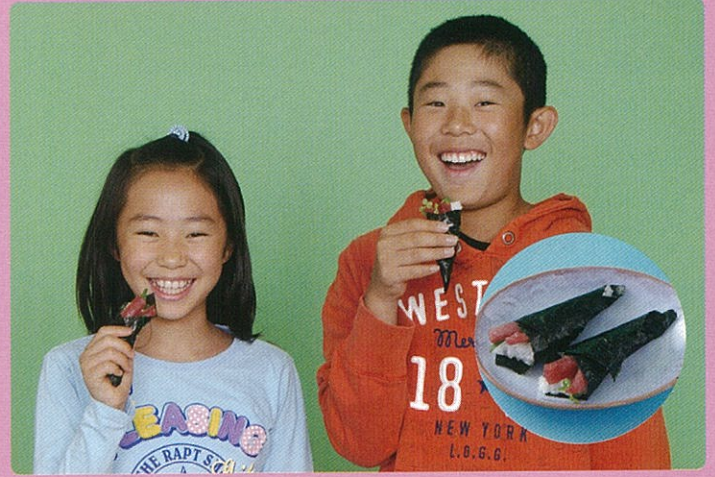
「まぐろの日」は、奈良時代の歌人、山部赤人が国内を旅しているときに、まぐろ漁で栄えている明石地方（現在の兵庫県）をたたえる歌をつくった日（10月10日）を記念して制定されました。日本最古の歌集『万葉集』に収録されています。

安全・安心で
栄養いっぱいなまぐろを
おいしく食べよう！



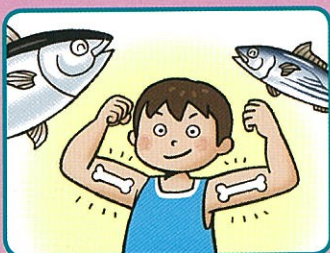
写真協力 ㈲責任あるまぐろ漁業推進機構

日本での消費量が世界一を誇るまぐろは、季節の移り変わりに応じて世界の海を泳いで生活しており、とれたてのまぐろは、船ですぐに-60℃の超低温で凍結して港へ運ばれ、陸上での保管・運搬もしっかり管理されているため、鮮度が保たれています。



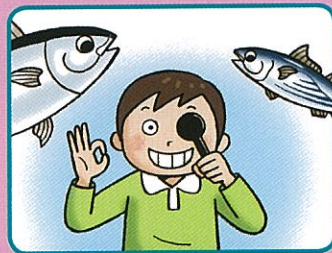
まぐろには栄養がいっぱい!!

体が元気に！



たんぱく質やビタミンDで強い骨格をつくれます。

目が元気に！



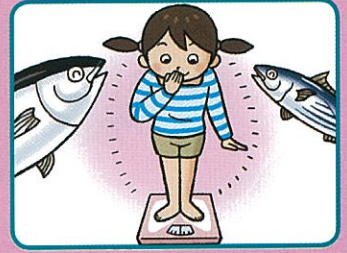
DHAで神経の動きも活発になり、視力回復に役立ちます。

脳が元気に！



ビタミンB1やDHAで脳細胞を活性化させます。

肥満を防ぐ



脂質の代謝をサポートし、肥満防止に効果的。



氷水解凍



手軽に上手にまぐろを解凍しましょう。



1

冷凍のサクを用意します。



4

ビニール袋に入れて空気を抜き封をします。
(ジブロックが便利)



2

表面を手早く水道水で洗います。



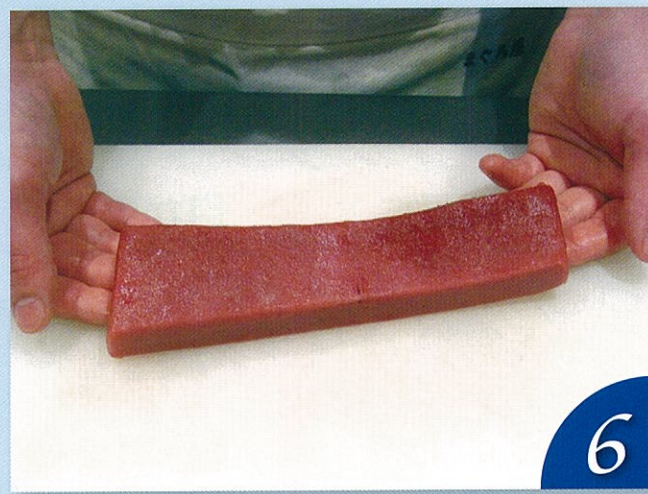
5

氷水につけて、1時間半～2時間待ちます。



3

ペーパータオルで水分をよく拭き取ります。



6

ドリップが出ず、きれいに解凍できました。