

旬の食材 冬の魚



[旬の食材 冬の魚_ダウンロード1](#)

著者:講談社

出版者:講談社

出版时间:2004/09

装帧:

isbn:9784062701341

豊かな食生活を支える魚の履歴書

鍋の季節に旨い魚を満載！

富山沖の寒ぶり、駿河湾沖の深海魚、東北のどんこ、青森のまだら・はたはた、北海道のすけとうだら・ほっけ・かじか、下田のきんめだい、鳥取のげんげ、下関のふぐ、北茨城のあんこう、琵琶湖のわかさぎ、富山のずわいがになど冬に旨い魚介約200種を収録。

栄養成分図表を掲載

<本書の特色>

●海と川の幸、約200種を掲載

魚をはじめ、えび・かに、いか・たこ、貝、海藻類などを収録。生鮮ものだけでなく、加工食品も合わせて紹介。

●全国各地の旬の魚介を取材

主要な魚介については、全国の主産地を訪ね、漁や生産の現場を取材。漁法や生産プロセス、旬や出回り時期、品質や鮮度に関する目利き、土地土地の食べ方や郷土料理などを掲載。

●最新の栄養・効能情報がいっぱい

さまざまな生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸、DHAやIPAなどに関する情報をはじめ、魚ごとの栄養成分とその効能を掲載。

●魚の基礎知識、関心事をわかりやすく解説

魚介類のそれぞれの特徴や生態、基本の調理法や魚貝類の保存法など、魚への関心事に応えます。

作者介绍:

目录:

[旬の食材 冬の魚 下载链接1](#)

标签

鱼

日本

吃

评论

[旬の食材 冬の魚 下载链接1](#)

[旬の食材 冬の魚 下载链接1](#)