



## サザエ〔栄螺〕

季節：夏

特徴：磯の香りが堪能できる夏の風物詩であるサザエ。タンパク質、ミネラル、ビタミンAが豊富に含まれています。軽く振ってみて音のしないもの。素早くふたを閉めるものが新鮮です。  
名前の由来は海の中の小さい(ササ)家(エ)からなる「小家(ササエ)」という説があります。

調理方法：つぼ焼き・刺身・酒蒸し・炊き込み御飯 など