



いまどきのゆうどきを元気にする
情報の幕の内弁当

放送 [総合] 月～金 午後4:50～6:00

過去の放送

ご意見募集

ゆうどきネットワークとは

出演者

スペシャル

本日のオススメ

今が旬 あなごの不思議とおいしさを求めて

～さかなクンのギョギョ魚発見！～



夏から秋にかけて旬を迎える「あなご」。夏バテ予防に効果があるビタミンAなど多くの栄養が含まれる上、脂肪分はうなぎの半分以下とヘルシーなお魚でもあります。しかし、あなごの生態は、うなぎ以上に解明されていない事も多く、多くの謎が隠されています。今回、さかなクンがあなごの産地・広島を訪問。その生態の不思議やおいしさの秘密を探します。

オススメ

8月27日(月)
ニャンカメが行く！
AKB48前田敦子さん 今日卒業公演
新たなる落雷被害 『雷サージ』を追う
いま旬 一本勝負！
新登場！2つの名物が生んだ特産品
特集
糖質制限ダイエットのコツ教えます
謎解きご当地グルメ
山形山辺町名物 かき氷“すだまり”

皆様の番組へのご意見や感想などのメッセージもお待ちしています！

番組へのご意見はこちら

過去の放送

番組で紹介した料理のレシピ情報や、健康などのノウハウ情報、旅の情報など、お役立ち情報のご紹介

放送日から探す

レシピ



2012年8月27日(月)

糖質制限ダイエット レシピの決定版!?

くらしのノウハウ



2012年8月27日(月)

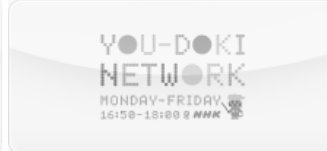
太ブーム！お腹いっぱい食べても痩せられる「糖質制限ダイエット」のコツとは

旅・グルメ



2012年8月24日(金)

松崎しげるさんが真夏の郡上八幡をトリタビ！



[▲ ページTOPへ](#)

[ご意見・お問い合わせ](#) | [NHKにおける個人情報保護について](#) | [放送番組と著作権](#) | [NHKオンライン利用上のご注意](#)