

子ども

と

お母さん

ののための魚博士

さかなはかせ



■わかめ：酢の物、ふりかけ、みそ汁

■あさり：みそ汁、すまし、酒蒸し、バター焼き

*あさりの砂出し方法

→貝類は海底の砂の中で暮らしていますので、砂を吸い込んでいます。海水と

同じ濃度の塩水につけると呼吸を続け、体内の砂を吐き出します。

①貝は殻をよく洗う。

②海水と同じぐらいの濃度（3%）の塩水につける。

（1000ccの水に、おさじ3杯の塩が目安です。）

暗く涼しいところに2～3時間蓋をして置く。（夏場は冷蔵庫に置く。）

→汁ものにするときは、水から入れて煮ます。美味しい旨味がでますよ。

■めばる・かさご：煮付け、唐揚げ、みそ汁

■しろめ（かたくちいわし）：釜揚げ、しろめごはん

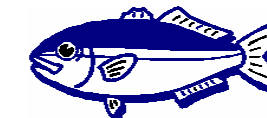
はる春

魚・貝・海藻の旬産旬味

■かき：鍋物、焼きがき、炊き込みご飯、フライ



■ぶり（まるご、はまち）：刺身、照り焼き、塩焼き、しゃぶしゃぶ



*冬の荒波でとれた天然ぶりは、脂がのりきって美味しい！

ぶりは出世魚といわれ、成長に伴って出世するように名前が変わります。

関西：つばす（約15cm）→はまち（約30cm）→まるご（約40～60cm）→ぶり（約1m）と名前を変えます。

関東：わかし（約15cm）→いなだ（約30cm）→わらさ（約40～60cm）→ぶり（約1m）と名前を変えます。

ふゆ冬

■さわら：焼き魚、フライ

*成長するに従ってやなぎ（約45cm）、さごし（約45～55cm）、さわら（約55cm以上）と呼び名が変わる出世魚です。

■かわはぎ：鍋物、煮付け、吸い物（肝）

■あかがれい：煮付け

*かれいとひらめの違いは？

①「左ひらめの右かれい」というように腹を下にして置いた時、目がどちら側にくるかで区別します。

（色のある側を上にして見たとき、眼が（頭が）左側になればヒラメ類。右側にすればカレイ類）

②歯と口にも違いがあります。「大口ひらめの小口かれい」というようにひらめは、魚を食べるので口が大きく、歯が尖って堅い。かれいの口はひらめの口に比べて小さく歯も柔らかい。



■あじ：お刺身、たたき、塩焼き、フライ

*尾頭付きの頭の盛り付け方は、正面から見たときに頭が左、腹が手前、尾が右というのが約束事です。

■たちうお：塩焼き、煮付け、刺身

■とびうお：刺身、塩焼き、ハンバーグ

■もずく：酢の物、すまし



なつ夏

■はたはた：煮付け、干物、唐揚げ ■にぎす：煮付け、干物

■かます：塩焼き：干物 ■あきいか：刺身、塩焼き、一夜干し

あき秋

<魚が好きになる料理のヒント>



その1 新鮮な季節ごとの魚を選びましょう。

その2 魚の生臭さを消すために、梅干し・土しょうが・さんしょの実等を使いましょう。

その3 同じ魚でも刺身、焼き魚、煮魚、揚げ魚など、料理のバリエーションをつけて、食べましょう。

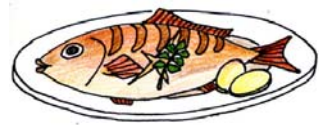




魚料理の基本

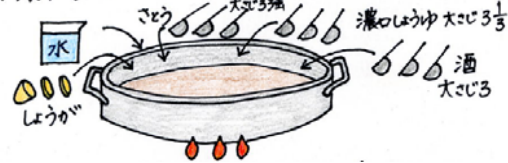
煮付け

<作り方>



① 魚は「塩焼きの作り方①」の下処理をする

② 浅めの鍋(フライパンでも可)に調味料を入れ、沸とうさせる



③ 魚を重ねないように並べる



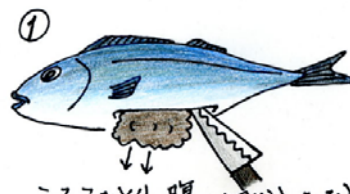
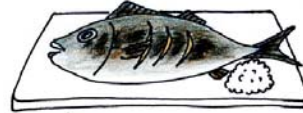
④ 落とし煮に、又はアルミホイルでふたをし15分程煮る



<材料>	
魚	4尾(約600g)
水	120cc
さとう	大さじ3強
濃い口しょうゆ	大さじ3と1/3
酒	大さじ3
しょうが	一片

塩焼き

<作り方>



うろこをとり、腹に切り込みを入れて焼く
内臓をとりだし、水洗いする

② 塩をふり30分置く
※塩の量は魚の重量の2%
(100gの魚は2g(1/50))

③ 魚焼きグリルで両面

照り焼き(フライパン使用)



<材料>

魚の切り身	80g×4切れ
濃い口しょうゆ	大さじ2弱
みりん	大さじ2弱

<作り方>

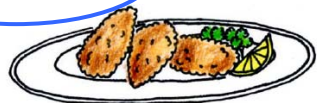


① しょうゆとみりんを合わせ、魚を20分漬けておく



② フライパンに魚を並べ両面焼く
両面焼けたら、漬け汁を加え、焼き色と照りを加える

フライ



<作り方>

① カキはボウルに入れ、薄い塩水を加え、そとをかき回しながら洗う



② カキをひとつずつキッチンペーパーなどでふいて水気をふきとり、しょうゆをふる

③ 衣をつける



④ 約180℃の油で揚げる



カキが浮いてきたら引き上げる
※好みでレモン汁、タルタルソースなどでいただく

※鮭、きす、あじ等もおいしいよ!

<材料>	
かき	こしょう
小麦粉	卵
パン粉	揚げ油
各適量	

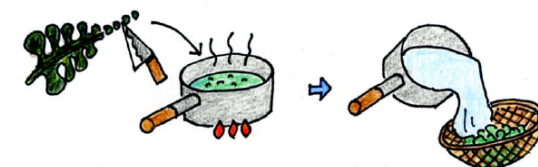
わかめの酢の物



<材料>

生わかめ	60g
きゅうり	2本
しょうが	小1片
～合わせ酢～	
酢	大さじ2と2/3
さとう	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2

① 生わかめは、食べやすい大きさに切り、湯通しし、水気をきる



② きゅうりは薄切りにし、少量の塩で塩もみして水気をきる



③ 合わせ酢を合わせ、①②を加えて和える



④ 最後に千切りにしたしょうが(針しょうが)を盛る

お買い物の時にはこんなチェックを! その1

<美味しいお魚料理を作るには、まずは新鮮な魚を選ぶことが大切>



目が充血していないもの。
一尾魚は内臓から傷むので腹が張っているもの。
エラの形が崩れていないもの。



パックをかたむけて、パックの底に水や血が出ていないもの。
身がしまっていて、蒲鉾みたいに弾力性があるもの。

お買い物の時にはこんなチェックを! その2

<スーパーでのラベルの読み方>

生の水産物(魚・貝・海藻類など)には、「名称」と「産地」(採れた水域名など)及び解凍・養殖されたものは、その旨が表示されています。

生以外(加工食品)については、次の事項が表示されています。ただし、例外として、表示されない場合もあります。

- 名称
- 原材料名(添加物含む)
- 内容量
- 消費期限又は賞味期限
- 保存方法
- 製造業者等の氏名・名称、住所 など



発行: 京都府丹後保健所
宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町
協力: 京都府水産事務所