

# 「<sup>さかな</sup>魚の<sup>かた</sup>さばき方を<sup>おやこ</sup>親子で<sup>まな</sup>学ぼう！」



<sup>さかな</sup>魚を<sup>さんまい</sup>三枚おろしにしてみよう！

【<sup>ざいりょう</sup>材料】

<sup>さかな</sup>魚（あじ）

【<sup>じゅんび</sup>準備】

<sup>ほうちょう</sup>包丁、<sup>キッチンばさみ</sup>キッチンばさみ、<sup>まな板</sup>まな板、ボウル、<sup>キッチンペーパー</sup>キッチンペーパー



ポイント

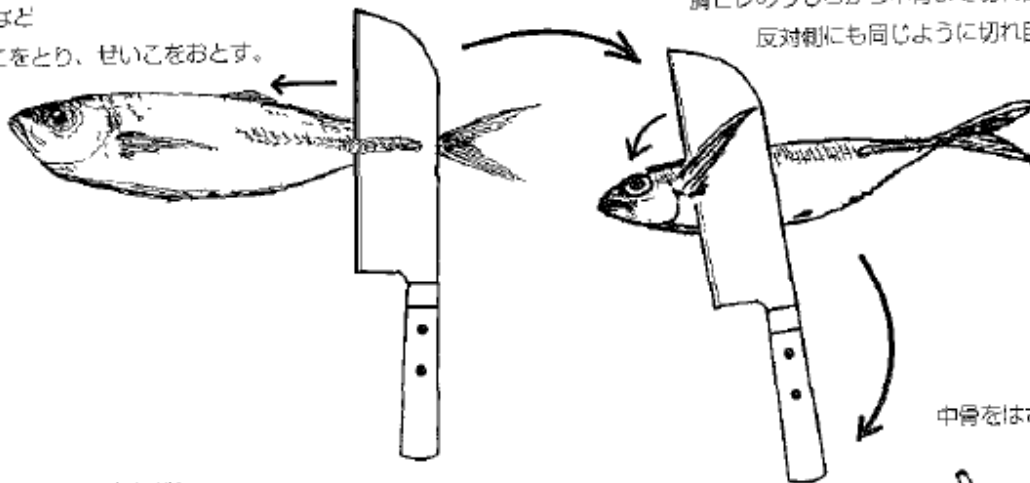
子どもは、キッチンばさみも  
使いながら、ケガをしないよ  
うに<sup>き</sup>気をつけましょう。

【<sup>つく</sup>作り方】（<sup>かた</sup>坂本 廣子著：キッズ・キッチン）

図18 魚をおろす

あじなど

うるこをとり、せいこをおとす。

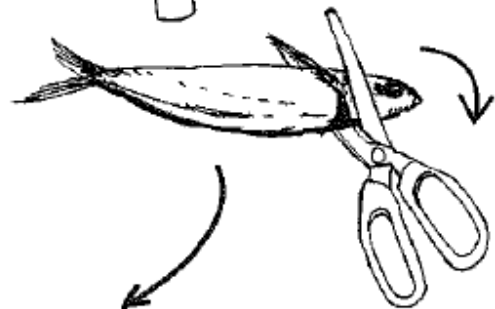
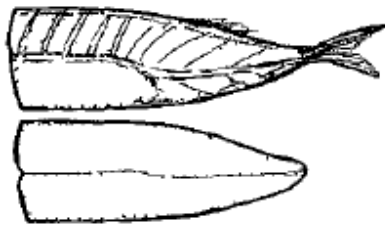


胸ヒレのうしろから中骨まで切れ目を入れる。  
反対側にも同じように切れ目を入れる。

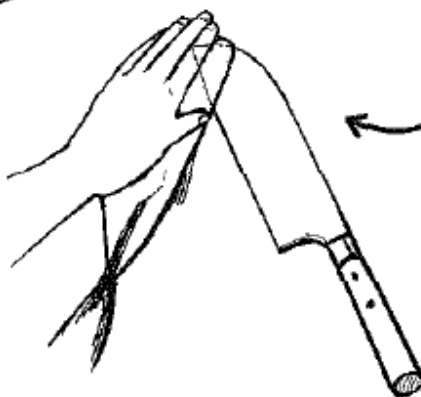
中骨をはさみで切る。

二枚おろしのできあがり。

反対側も同じようにすれば三枚おろし（身2枚、骨1枚）



2~3回に分けて中骨に  
そって身をわける。



内臓をとりだし、ペー  
パーできれいにふく。



# あじフライ

ざいりょう にんびん  
【材料：4人分】

あじ 4尾分 (3枚におろし、切り身8枚)

※小骨が大きいようだったら、骨抜きで抜く。

しお しょうしょう  
塩 少々

こしょう しょうしょう  
こしょう 少々

★とたまご 1/2個分  
★溶き卵

★みず 1/2カップ  
★水

★こむぎこ 1/2カップ  
★小麦粉

パン粉 てきりょう  
パン粉 適量

ああぶら てきりょう  
揚げ油 適量

サラダ菜 まいていど  
サラダ菜 8枚程度

ミニトマト 8個

レモン 1/2個

ウスターソース てきりょう  
ウスターソース 適量

つくかた  
【作り方】

- ① 三枚におろしたあじに塩、こしょうを振る。
- ② ★を混ぜ合わせてバター液を作り、①のあじをくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③ 油を170～175℃に熱し、②のあじを入れてきつね色になるまで揚げる。
- ④ ③を器に盛り付け、サラダ菜、ミニトマトを添え、ソースをかけていただきます。



鹿児島県は、平成26年の全国魚介類消費量で何と47都道府県中46位！

鹿児島は、鶏肉の生産量が多く、価格も手頃なので鶏肉消費量が多いため？！

## ○魚と美肌の関係○

青魚は、美肌づくりをサポートするビタミンD、Eを豊富に含んでいます。

## ○青魚が含むDHA・EPA○

体に必要なDHA・EPA成分の摂取目安量は1日1000mgとされています。

この成分を多く含む青魚で換算すると1日あたり約90gです。



# わかたけじる 若竹汁

ざいりょう にんぷん  
【材料：4人分】

ゆでたけのこ先端部	80g
えんそう 塩蔵わかめ	40g
だし汁	720ml
しお 塩	4g
うすくちしょうゆ 薄口醤油	4ml
こめ 木の芽	4枚（お好みで）



## 【作り方】

- ① えんそう わかめをあらって水につけて塩抜きし、すじのそなが筋を除き長さ2cmくらいに切る。
- ② ゆでたけのこの先端部をうすくちしょうゆを薄く縦に切る。
- ③ だし汁に塩、薄口醤油で味をつけ、その中から30mlを取って、  
①②をさっと煮て汁椀に盛る。
- ④ 汁を煮立て注ぎ、木の芽を添える。

## いちばん 一番だしのとり方

ざいりょう  
【材料】

みず 水	1ℓ
こんぶ 昆布	10g
かつお節 かつおぶし	20g

つくかた  
【作り方】

- ① 水に昆布を入れて1時間程度浸します。
- ② 中火にかけ、沸騰する直前に取り出して火を止めます。
- ③ 再び沸騰させたら、かつおぶしをほぐしながら入れます。
- ④ かつお節を軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、そのまま2分ほどおきます。
- ⑤ ボウルにザルをのせてキッチンペーパーをしきます。そこに、キッチンペーパーになるべくかつお節が入らないようにゆっくりとこします。



## かつおとこんぶで黄金色の一番だし

かつおだしと昆布だしを合わせることで、かつお節に含まれるうま味成分イノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果により、うま味が何倍も増します。

煮物、汁物、めんつゆなど、あらゆる和食のベースとなる万能選手です。

しらあ  
白和え

ざいりょう にんじん  
【材料：4人分】

ほうれん草 <sup>そう</sup>	150g
菜の花 <sup>な はな</sup>	80g
人参 <sup>にんじん</sup>	20g
もめん豆腐 <sup>とうふ</sup>	160g
白ゴマ <sup>しろ</sup>	20g
味噌 <sup>みそ</sup>	30g
砂糖 <sup>さとう</sup>	18g



つく かた  
【作り方】

- ① もめん豆腐<sup>とうふ</sup>は沸騰<sup>ふっとう</sup>したお湯<sup>ゆ</sup>にくぐらせ、水切り<sup>みずき</sup>しておきます。
- ② ほうれん草<sup>そう</sup>・菜の花<sup>な はな</sup>はたっぷりのお湯<sup>ゆ</sup>でさっと茹で<sup>ゆ</sup>、水気を切り<sup>みすけ き</sup>、3cm程度<sup>ていと</sup>の長さ<sup>なが</sup>に切<sup>き</sup>っておきます。
- ③ 人参<sup>にんじん</sup>はせん切<sup>き</sup>りにし、茹で<sup>ゆ</sup>ておきます。
- ④ すり鉢<sup>ばち</sup>に白ゴマ<sup>しろ</sup>を入れよくすり潰<sup>つぶ</sup>し、味噌<sup>みそ</sup>と砂糖<sup>さとう</sup>を加<sup>くわ</sup>えてよく混<sup>ま</sup>ぜます。
- ⑤ ④に①を潰<sup>つぶ</sup>しながら入れよく混<sup>ま</sup>ぜ、混<sup>ま</sup>ざったら②と③を入<sup>い</sup>れて和<sup>あ</sup>えたら出来上<sup>できあ</sup>がりです。

## 親子クッキングのすすめ



料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組みましょう。幼いうちから、食材の感触やおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味をもち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。できあがったときの達成感や、自分で作った物を食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。