


「料理の基本を親子で学ぼう！」②

 さかな さんまい
魚を三枚おろしにしてみよう！

【材料】

さかな
魚（あじ）

【準備】

ほうちょう
包丁、キッチンばさみ、まな板、ボウル、キッチンペーパー

【作り方】（資料参照）

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
うに気をつけましょう。

① うろこをとり、ぜいごを落とす。

② 頭を切り落とす。

③ 内臓を取り出す。

④ 二枚におろす。

お腹のほうから中骨をそって尾まで包丁を入れる。

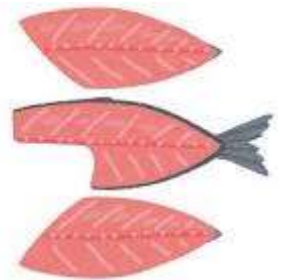
同様に背側からも包丁を入れ、上身を切り離して二枚にする。

⑤ 三枚におろす。

中骨のついたほうは、再度背側とお腹側から包丁を入れ、同様に切り離します。

⑥ 腹骨をそぎとる

身の端にある腹骨を切り取る。



あじのムニエル

ざいりょう にんぷん
【材料：4人分】

あじ 4尾分（3枚におろし、切り身8枚）
しお 少々
こしょう 少々
こめこ 大さじ2と1/2
バター 小さじ1
サラダ油 小さじ1
レモン 1/4個



つく かた
(作り方)

- ①3枚おろしをしたあじの水気をよくふき取り、塩、こしょうをふり、米粉をうすくまぶして余分な粉を落とします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、あじの皮目を下にしていれ、中火で焼き、色がついたら返して火を弱めて、バターを入れます。
- ③中まで火が通ったら、器に盛り付けをして、お好みでレモンをかけて出来上がりです。

☆味をアレンジ☆



カレー味：米粉にカレー粉大さじ1を加える。



ガーリック味：塩、こしょうで味をつけるときに、にんにくのすりおろし大さじ1を加える。



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。



にぼ 煮干し

うま味成分：イノシン酸みせいぶん さん



- ① いりこを丸ごと使うより2つに割って表面積を広くするとうま味成分が出やすくなります。
※小さめのいりこなら、そのまま使っても大丈夫ですよ。
- ② 鍋に水1ℓといりこ10～20gを入れ、30分以上浸しておきます。
- ③ いりこがふやけたら火にかけ、弱火で軽く煮立たせながら灰汁をこまめにすくい取る。6～7分煮出したら、布巾かキッチンペーパーで静かに濾します。
※小さめのいりこなら、そのまま食べてしまいましょう。

※煮干しのだしの取り方は、煮出し法と水出し法があります。

煮出し法はしっかりしただしが取れますが、沸騰させると臭みが出てくるので要注意です。

水出し法は、一晩水に浸しておく方法で、苦み、生臭さ、灰汁のないすっきりした味わいのだしになります。

いりこのチーズせんべい

【材料：作りやすい分量】

だしをとったいりこ	のこ 残った分量
スライスチーズ	てきりょう 適量

（作り方）

- ① スライスチーズにいりこをのせます。
- ② 電子レンジ（600W）で2分加熱します。
- ③ チーズがパリッパリになったら出来上がりです。



カルシウム満点!

わかめとお麩の味噌汁

【材料：4人分】

にぼしだし	600ml
乾燥わかめ	小さじ2
麩	適量
細ねぎ	適量
味噌	大さじ3



(作り方)

- ①鍋にだし汁を入れ、中火にかけます。
- ②ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きいれます。
- ③①が煮立ったら弱火にして、乾燥わかめ、麩を加えて2分ほど煮ます。
- ③器に盛り、細ねぎをのせて出来上がりです。

紅白なます

【材料：4人分】

大根	約4cm (180g)
人参	約3cm (36g)
厚揚げ(中)	1枚
塩	ひとつまみ
☆酢	大さじ1と1/2
☆砂糖	大さじ1と1/2
白ゴマ	適量
ゆずの皮(あれば)	適量



(作り方)

- ①大根と人参の皮をむき、千切りにします。
- ②①を塩もみし、水気を切ります。
- ③厚揚げは油抜きをして、拍子切りにします。
- ④ボウルに☆の調味料を混ぜ、②、③を入れて和えます。
- ④しばらく冷蔵庫に置いて味をなじませたら器に盛り、白ゴマと細かく刻んだゆずの皮をのせて出来上がりです。