

はじめに

三方を海に囲まれた千葉県は、さまざまな海の幸に恵まれ、新鮮でおいしい「さかなの宝庫」です。四季折々の旬の魚介類を生で、また、加工品として食べることができます。この幸せを、おいしい「ごはん」で味わいましょう。

おさかなレシピ合併号は、おさかなレシピ1「そろそろさかなっこ」、レシピ2「おさかなとごはんはいつも仲良し!」を、より楽しくわかりやすく再編集し加筆したものです。身近な食材、身近な調理器具を使い、簡単にできる楽しくおいしいお魚料理をご紹介します。

離乳食が始まると、噛むこと、飲み込むこと、食べることが始まります。食事のマナーや食習慣についても学び始めます。ひとりで学ぶことはできないので、おとなに教えてもらわなければなりません。おとうさん、おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃんなどに教わりながらどんどん成長していきます。

乳幼児期は、いろいろな機能や能力が未完成ですが、たくさんの可能性を秘めています。乳幼児期に、おとなの手助けによっていろいろな良い経験をさせてあげることが、元気な成長を促します。

ちばの新鮮なお魚をおいしく楽しく食べることは、元気に成長するポイントのひとつです。赤ちゃんが、初めて口にするお魚が、おいしく味わえた経験になると、好きな食べ物になります。

幼児期や小学生になったら、お魚に興味をもったお子さんといっしょに、家族でお魚を使ったお料理を作ってみましょう。我が家の味に、我が家の盛りつけにアレンジして、おいしさをUP! していただければ嬉しいです。

こどもにとって、初めて食べるお魚は、きっと不思議がいっぱいです。「おいしいお魚だね」「お魚食べて大きくなるうね」「ごはんと良く合うね」の言葉を添えて、お魚をおいしく食べることをみんなでサポートしましょう。

千葉県は、子どもたちの元気な食事を応援しています!

お魚をおいしく食べよう



もくじ

はじめに	1
もくじ	2
Part 1 そろそろさかなっこ	3
(おさかなと離乳食)	
●離乳食のお魚の注意点	4
●離乳初期 (5~6ヶ月)	5
白身魚のさっと煮	
お魚のみぞれ煮	
●離乳中期 (7~8ヶ月)	6
白身魚のトマトクリームソース	
タイのチーズ焼き	
●離乳後期 (9~11ヶ月)	7
ツナとトマトのマカロニ和え	
●離乳完了期 (12~15ヶ月)	8
さんが焼き	
おさかな「料理」デビューしましょう!	9
食事の中のおさかなの役割	10
Part 2 おさかなとごはんはいつも仲良し!	11
(幼児のためのおさかなレシピ)	
●あったかいご飯に佃煮をまぜてみよう!	12
房総簡単まぜごはん	13
基本その1 カツオ佃煮ごはん	13
基本その2 ひじきごはん	13
基本その3 アサリの佃煮ごはん	13
応用その1 房総簡単冷凍おにぎり	14
応用その2 房総簡単ドリア	14
応用その3 房総簡単中華かゆ	14
●本物の食材でおいしいスープを作ってみよう!	15
カツオ節でスープ	16
カツオ節スープ (和風だし)	16
だしの残りで簡単佃煮&簡単まぜごはん	16
お刺身でスープ	17
簡単! アジのすまし汁	17
●炊飯器でちばのおさかなごはんを作ってみよう!	18
房総パエリア	19
房総塩サバパエリア	19
房総オレンジ塩サバパエリア	20
房総カツオパエリア	21
房総オレンジ海の幸パエリア	22
●身近な食材でかわいいミニ太巻き寿司を作ってみよう!	23
ミニ太巻き寿司の海苔の使いかた	24
お花	25
ゆきだるま	26
かたつむり	27
●楽しく作ろう! 寿司ケーキ	28
アジのおろしかた講座	29
イカのおろしかた講座	30
旬のさかなカレンダー	31
旬のやさしいカレンダー	32
CHIBAおさかなMAP	33
おわりに	34

お魚って楽しいね

