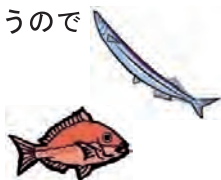


おさかな「料理」デビューしましょう！

簡単にレパートリーが増やせます！

千葉県のお魚は、新鮮でおいしく栄養価も充実しています。お魚は、「焼く」「煮る」ことができれば、季節によって獲れるお魚が違うので様々な味を楽しめます。

調味料を工夫すると西洋料理風や、中華料理風にアレンジできます。例えば、米酢や穀物酢をワインビネガーに変えて西洋風に、油をごま油に変えて中華風に、など楽しく工夫してみましょう。



お魚は、野菜といっしょに鍋にしたり、味噌汁の具にしたりできます。いろいろな食材を使って日本の四季の変化を千葉県の新鮮な食材で感じてみてはいかがでしょうか。

まずは、お刺身用でお魚料理！

お魚の目が怖かったり、内臓をとったりできないなら、まず、お刺身用の柵を使って、お魚料理デビューをしてみましょう。生で食べる鮮度のよい刺身用の柵は、中心が多少生焼けでも安心して食べることができます。

さあ、適当な大きさに切って、そのままグリルで焼いてみましょう。出来上がったら、お好みで塩、しょうゆ、レモン汁、マヨネーズなどをかけたりしましょう。塩をふってから、「焼き魚」にしてもシンプルでおいしいですよ。バター（あるいは、オリーブオイル、ごま油）をひいたフライパンでソテーすると、味のバリエーションがひろがります。

柵を切り身にして、鍋にならべ、調味料で煮ると煮魚ができます。塩味だけ、砂糖としょうゆ、コンソメと塩など、お気に入りの味をさがしてみましょう。

味付けのこつは、「ひかえめに！」です。少し足りないかなと思うくらいに味付けをして、味見をして不足分を加えましょう。

柵デビューの次は、切り身デビューです。お魚の皮はおいしく、いろいろな栄養素が含まれています。皮も食べてみましょう。そして、機会があれば1尾のお魚に挑戦してみましょう。きっと新しい発見がありますよ。

お魚と食物アレルギー

食物アレルギーは、食べ物が抗原（原因）となって起きるアレルギー反応です。腸が未発達のため、十分消化されない食べ物がそのまま体内に吸収されやすい乳幼児や小児に多くみられます。

抗原（原因）となる食品は、大豆、牛乳、卵などが良く知られていますが、肉類、魚介類、穀類、野菜類、果実類なども抗原になる場合があります、こどもによって異なります。魚介類では、アジやサバなどの青魚、エビ、カニが原因食品になることがあります。

まず、抗原となる食品を見つけることが重要です。気になったら、医師の診断を受け、食事療法を行きましょう。

アレルギーは成長にともない改善される場合もあるので、医師に定期的に診断してもらいましょう。



食事の中のおさかなの役割

主菜（おもなおかず、メインディッシュ）ってなに？

肉、魚、たまご、大豆は、食事の中で「主菜（おもなおかず）」となります。

肉、魚、たまご、大豆に含まれるおもな栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの建築材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分など私たちの体のいろいろな場所でいろいろな形で存在しています。

さらに、肉、魚、たまご、大豆は、たんぱく質だけでなく、重要な栄養素である脂質も含まれています。肉、魚、たまご、大豆に含まれる脂質は、それぞれ種類が違いますが、それぞれ良いところがあります。肉、たまご、大豆のおかずだけではなく、お魚も楽しく食べましょう。



主菜（おもなおかず、メインディッシュ）が、お魚だと・・・

魚介類のうち、魚、殻をむいたエビやカニなどは、肉や大豆に比べ組織が柔らかいため、短時間で十分火が通ります。ナイフなど硬い道具を必要とせず、簡単に口に入る大きさに分けることができます。口の中でも、肉に比べ力を入れずにかむことができます。切り身魚であれば、短時間で料理でき、水や光熱費の節約になります。

また、肉類は、牛、豚、鶏の3種類が主ですが、魚介類はタイ、サンマ、アジ、イワシ、サバ、エビ、アサリ・・・など多種類の食品があります。色彩、形態、香り、味、食感も魚介類は個性的です。

塩焼きといった簡単な料理でも、魚の種類が異なれば、多くの種類の料理ができあがります。さらに、魚介類は旬があるため、四季がある日本で生まれたよこびを食事から感じることができます。さあ、旬のお魚を食べましょう。



お魚のあつかい方

魚介類は肉類よりも腐敗しやすい食品です。鮮度の良い食品を購入し、それぞれの魚介類の特徴を生かした料理をすること、保存方法を守ることが重要です。例えば、1回で一人が食べる量に小分けして冷凍したり、加熱調理したあとに冷凍すると次に使う時に便利です。食品の保存に役立つ、新聞紙、保存用パック、密閉容器、キッチンペーパー、ラップを活用しましょう。



肉類は、廃棄部位をお店が除去していますが、魚は、1尾の魚を購入すると廃棄部位の除去を自分でする（魚をおろす）手間がかかります。でも、魚を自分でおろすことができると、お店では捨てられてしまう頭や骨でダシをとることもできます。機会があれば、お魚のおろし方を、お魚料理が得意な友人などに教えてもらいましょう。きっと、お料理の楽しさが広がります。