



# 魚を食べていますか？



街にも家庭にもいろんな食べ物があふれている今の日本では、この15年で極端に魚の消費が減ってきています。みなさんは魚料理にどんなイメージがありますか？「臭い」「ゴミがでる」「手間がかかる」「レパートリーが少ない」「骨がある」「割高」こんなイメージを持っていませんか？  
そんなイメージを少しでも払拭していただき、ご家庭での魚料理が増える手助けができればと思います。今月から4か月にわたり、魚特集をお送りしたいと思います。



## 1. 下処理

魚料理はここから始まります。よくスーパーの魚はおいしくないと言われますが、それは切り身や魚体に雑菌が繁殖して臭みを生じているからです。この臭みを取り除いてあげましょう。

### 《切り身の場合》

- ①洗って雑菌を落としたいのですが、洗うとうまみが逃げるから洗ってはいけなと言われてますが、間違いです。ゆっくり洗うと水っぽくなるからです。
- ②流水で表面をなでながらサッと洗う「流水3秒ルール」を必ずやりましょう。  
すばやくキッチンペーパーで水分を拭き、保存する場合はペーパーとラップで包んで冷蔵庫へ
- 通常は水で洗っただけで、臭みはとれますが、もしダメな場合は  
②を行った後 → あら塩をまぶし3秒 → 流水3秒 → よく拭く  
それでもダメな場合は、そのあとに酒まぶし3秒 → 流水3秒 → よく拭く  
全部で3工程行うこととなります。ここまで行えば3日～1週間保存できます。

## 2. 焼いて食べる

【家のグリルで美味しい焼き魚は、二段塩と、表・裏・表を1:7:2の焼き上げ】

塩焼きにするとき、塩加減や焼き加減がうまくいかないことはありませんか？  
また、焼くときに皮や身が網にくっついてしまうお悩み、ありませんか？

- ①手を少し濡らして、塩少々をつけ、魚全体（腹の中）にまぶしつけて10分置く
- ②グリルの皿には二重にしたアルミホイルをしいておく
- ③焼く直前に魚にもう一度塩をふりかけ（これが“二段塩”）、中火で表（頭左・腹手前切り身や干物は皮が表とする）から焼く
- ④1～2分で1割焼けて表が乾いたら、裏返す。こうすることによって、身が焼き網にくっつかない
- ⑤そのまま裏に返して7割焼き、表に戻してこんがり焼き上げる

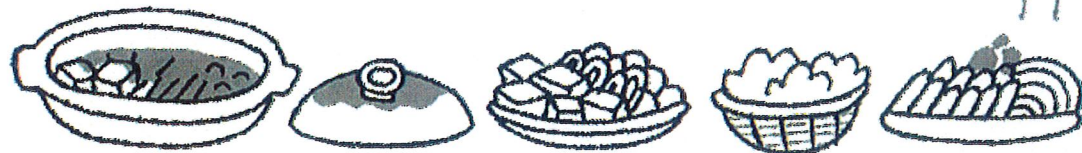


## 食べごよみ



### 鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！！  
肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスを整えやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体に良い栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んで楽しいおしゃべりや笑顔も鍋の栄養成分ですね。



今月の食育活動  
サンドウィッチ作り  
(うさぎ組、きりん組、ぞう組)

