



お魚の章





お魚は好きですか お魚を見直してみよう



お魚は好きですか？ ‘骨があるから...’とか‘くさい...’から
とか言っ ちゃって いませんか？

日本人は アメリカ人に比べて 3~4倍も 多く 魚を 食べている
世界一 魚好きの 国民なんですよ。

魚の栄養

脂肪率は平均して 7~8%
白身魚は 2%にすぎません。
牛肉 15%、豚肉 30%から比べても
魚は低カロリーです。

おいしい時期 旬(しゅん)

主に魚の産卵期を言います。
一定の場所に集まるので、大漁につながり
値段も安くなります。
卵を産む体のため、脂がのっておいしいのです。

天然魚と養殖魚

尾を見よう。



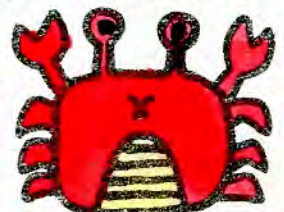
天然魚

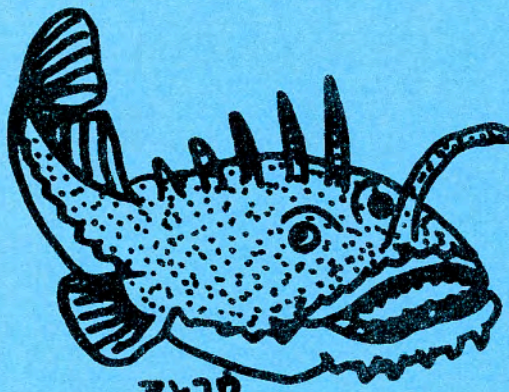


養殖魚

選び方

きれいにすんでいる目で、ウロコが光っている
ものを選びましょう。
腫がはれて、イヤな臭みか
ないものを選びましょう。





アノコウ

魚の種類と料理法

いわし
・ 鰯

春から秋にかけて日本近海でとれます。
体長は 20cm 前後。 塩焼き・蒸物・酢の物。

さんま
・ 秋刀魚

秋と名が付くとおり 秋が 1 番おいしくなります。
太平洋の北部でとれ、体長は 30~40cm。
塩焼き・フライ・かば焼きに……。

さば
・ 鯖

これも秋が脂がのって 1 番おいしい。
日本海の北部でとれます。
すし、塩焼き、みそ煮に……。

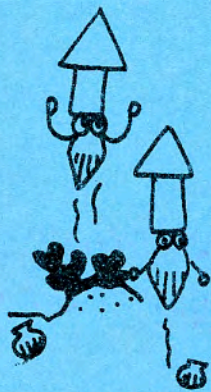
さけ
・ 鮭

春~秋に日本の河川でとります。
海外から来たものは 冷凍か 塩づけが主です。
色々な料理に大活やくです。

たい
・ 鯛

種類が多い。
アマダイ、テダイ、イシダイ … 1 年中、日本海でとれ、
サクラダイ … 遠洋なので 冷凍ものだけです。

刺し身、焼き物、すしなど
魚の王様として 大活やくです。



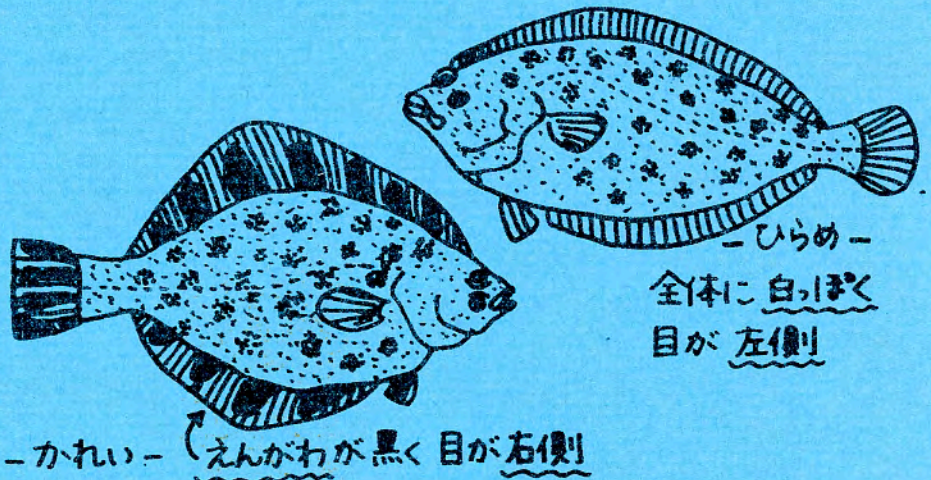
ひらめ
・平目

体長は 40cm 前後。
日本海の近くで 秋から春にかけて とれます。
ムニエル、フライ、グラタンなど 西洋料理に使われています。

かれい
・鱈

体長は 20cm 前後。1年中食べられますが
冬が 1番おいしいです。
煮物、揚げ物に.....

★ どちらがどちら??



↓
左 ひらめ の 右 かれい、ということわざもあります。

ぶり
・魚師

体長は 1m 近くあり 日本海でとれます。
冬の代表的な魚です。
モジャコ → ウカシ → イナダ → ワラサ → ブリ と
名前が 成長によって変わります。

↓
出世魚 (しゅせうお) といいます。

かつお
・魚

全世界の暖流でとれる 体長 1m の魚です。
冷たくあらい黒潮にのって回遊する ダイナミックな
魚です。
刺し身、たたき、かつお節にします。



いか
鳥賊

イカの種類は 数十種類あるといわれています。
一番多いのが スルメイカです。
秋～冬は スルメイカ 夏は ヤリイカが代表的です。
絞甲イカ、スミイカは 遠洋もので 冷凍品です。

たこ
蛸

マダコ、ミズダコ、イダコなどがあり、冬が旬です。
遠洋、近海と両方でとれます。

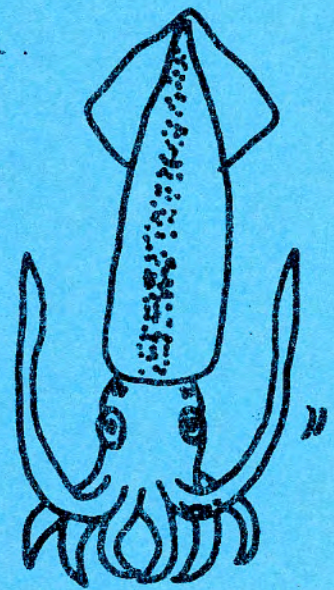
えび
海老



日本海近くでとれます。
1年中とれるものは シバエビ。
大正エビは 冬が1番おいしくて ^{なま}生と 冷凍と
両方で出回ります。
伊勢エビ、車エビは 高級品で 一流の店が
主に買いとります。

かに
蟹

ガザミ、ズワイガニ、タラバガニ、
毛ガニ、花サキガニなどが
日本海でとれ 冬が旬です。



魚も こうして見ると 楽しくなりませんか？

やはり 魚は 冬がおいしい。

お鍋なんかに たくさん入れて

たくさん 食べて 大きくなろう!! ...!

