



魚を使った

台所のギモン、先生がお答えします！



魚料理の工夫やレシピを教えてください！



何でも聞いてください！

魚 >> ちょっとした工夫で、お魚を気軽においしく！ << 魚

魚 揚げ物

小さなフライパンを使って、少量の油で調理すると片付けも楽です。

魚 焼き物

くっつかないアルミやシートを使ってフライパンで！グリルでなくても作れます。

魚 加工品の活用

缶詰などの加工品を活用していつでも手軽に！

魚 脱水シートの活用

臭みをとって美味しさを濃縮できます。減塩干物も作れる！

魚 骨の除去

サクで売っている魚を利用すると楽です。または、あらかじめ骨を抜く（切る）と食べやすいですよ。

魚 アラの利用

骨や頭などから良質な出汁が出ます。これは冷凍ストック可！

魚 >> あゆ飯とナマズの天ぷら 実食！ << 魚



ナマズの
天ぷら

あゆ飯

材料 (2合分)
 鮎 … 2尾
 米 … 2合
 薄口しょうゆ … 大さじ1
 酒 … 大さじ1

魚 あゆ飯 (2合分)

- ① 鮎を焼く。
- ② 米を研ぎ、薄口しょうゆと酒を加え、水を2合の目盛りまで入れる。
- ③ 焼いた鮎を②にのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、鮎を取り出し、身をほぐす。
- ⑤ 鮎の身をご飯に戻し、混ぜたら器に盛り、小ねぎをかけ完成！

生臭くなくておいしい！

ナマズ、ふわふわで軽い！

思ったよりも淡泊で食べやすい

他にもいろんなレシピが満載！
城西大学 HP をぜひご覧ください。



快適で健康な『おさかなライフ』をお楽しみください！



健康のためには、魚を1日でどれくらい食べればいいのでしょうか？

魚の望ましい摂取量は、1日約100gです。しかし、ときがわ町の方の約51%がその量に達していません(7P グラフ3)。皆さまが魚の摂取量を1日50g増やすことができると、84%の方が望ましい摂取量になります。50gの目安は、手のひらに乗るくらい大きさです。



鮮度を保つ冷凍のやり方を教えていただけると嬉しいです。

冷凍は、保存方法が大事です。「丸のまま冷凍」よりも「切り身にしてラップでくるんで」。大事なのは「酸化を防ぐこと」。袋に入れても臭うものは、酸素が行き来している証拠。ニオイのしない袋に入れて冷凍してください。

- ① キッチンペーパーで水分を拭く
- ② おなかにキッチンペーパーを詰める
- ③ キッチンペーパーで包む
- ④ ラップで包む
- ⑤ ジップ付き袋やニオイのしない袋に入れ冷凍保存
※できるだけ空気を抜く



魚がどうしても嫌いで食べられない人が、代用できるものはありますか？

刺身やシーチキンのほか、かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなどの練り物でも魚としてカウントできます。練り物は塩分に注意してくださいね。



シンクに洗剤でも取れないような魚の臭いが付いてしまったときは？

魚のニオイは2種類あって、洗剤で取れないアミン系のニオイは『お酢』でこすれば良いですよ。お寿司屋さんもそうやっています。



今まであまり魚をさばく機会がなかったので、うまくさばけません。

見た目を気にしなければ、全部キッチンバサミで処理すると楽です。

- ① トゲやヒレをハサミで切る
 - ② ウロコを鱗とりでとる。
※小型の魚なら「ペットボトルのフタ」や「スプーン」で代用可能
 - ③ エラをハサミでとる
 - ④ お腹をハサミで切り内臓を出す
- 下処理完了！

