



魚を食べよう！

サンマやカツオなどの魚も秋の味覚の一つです。魚の旬は、その魚が最もおいしくなる時期を言い、一般的に産卵前の時期となります。

産卵のために、脂質やアミノ酸を蓄え、うま味成分が豊富になります。また、漁獲量も増え、安価に手に入れることもできます。

旬の魚からも季節を感じてみましょう！

春

(3～5月)



冬に蓄えた脂が残っているため、程よく脂がのった上品な味わい。

サワラ、タイ、トビウオ、サヨリ、シラス、メバルなど

★初カツオ(餌を求めて、北へ。身は赤く、あっさり)

秋

(9～11月)



青魚が多い。産卵のために、脂がのり、栄養価もうま味成分も増している。

サンマ、サバ、サケなど

★戻りカツオ(産卵や冬越しのため、南へ。脂がたっぷりのって、もっちりとした食感)

夏

(6～8月)



脂は少なめ。高たんぱく、低カロリーの白身魚が多く、さっぱりとした味わい。

アユ、アジ、イワシ、ウナギ、ハマチ、スズキ、ハモ、メバルなど



冬

(12～4月)



寒さが厳しくなるにつれ、脂がのり、身がしまって旨味も増す。濃厚な味わい。

タラ、ヒラメ、ブリ、フグ、ワカサギ、アンコウなど



まだまだ暑い日は続きますが、これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、色々な秋を満喫しましょう。

サンマ、栗、ぶどう、なし、柿、新米など秋が旬の食べ物はたくさんあります。食欲もぐっとアップする時期です。苦手な食べ物に挑戦するチャンスかもしれません！



魚が苦手な理由の一つは、「骨があるから」。よく噛まずに食べたり、急いで飲み込んだりしてしまうと、骨が喉に刺さってしまうことがあります。

骨なしの切り身を選んだり、食べる前に大人がほぐして骨のない状態で配膳したりすることで、安全に食べることができます。

しかし、子ども自身が骨のある魚をほぐしながら食べることで、「**魚には骨があること**」、「**よく噛んで食べると、飲み込む前に骨に気付けること**」を知り、安全に食べる方法を身に付けることもできます。お箸を上手に使うことができる、よく噛んで食べることができる等、準備が整ったら、骨のある魚にも挑戦してみてくださいね！



魚をきれいに食べるコツ



①中骨に沿って箸を入れる

中骨に沿って箸を入れ、背側と腹側の身を切り離す。

②上身(表側の身)の背側から食べ始める

頭の後ろから尾に向かって、上身の背側→腹側の順で食べる。背側は、背ビレの付け根の小骨を取って、身を剥がす。腹側は、腹ビレの付け根の硬い骨に注意する。

③中骨を取り外す

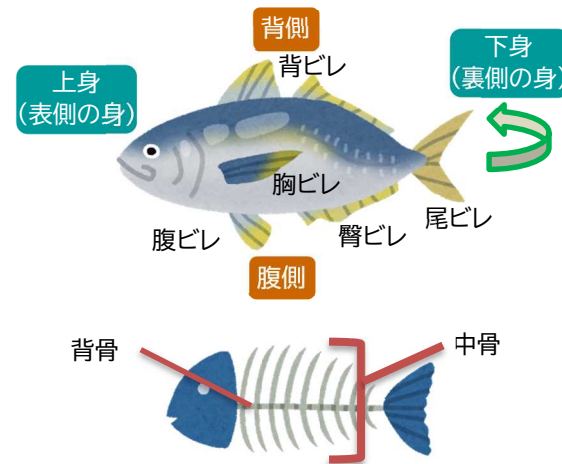
中骨の下に箸を入れ、頭から尾に向かってスライドさせ、頭をつけたまま骨を取り外す。指で摘まんでOK。外した骨はお皿の奥にまとめておく。

④残りの骨を取り除く

えらのそばや、腹の太い骨などを外す。

⑤下身を食べ進める

残った小骨を取り除きながら、下身も頭から尾に向かって、背側→腹側の順で食べる。



注意したいポイント

- 頭側から尾に向かって食べ進める。
- 上身を食べ終わった後に、魚を裏返さない。
- 取り外した骨は、お皿の奥側にまとめておく。
- 口の中に骨が入ってしまった時は、箸で取り除く。