



楽しかった夏休みも、もうすぐおしまい。海やプールへ遊びに行ったり、山や公園で遊んだり、親せきの家に遊びに行ったり、毎日たくさん遊んで、楽しい思い出がいっぱいの夏休みになったことだろうね！

第14号のテーマは「知って食べよう！お魚」です。夏休みにおうちの人とつりに行ったよ！という人もいるかもしれないね。お魚のことをじっくり調べてみよう。

## まえ すがた おすしになる前はどんな姿？

おすし屋さんに来たよ！みんなが大好きなおすしには、たくさんの種類があるね。すし飯（「しゃり」というよ）にのせるのは、魚の身をひと口サイズに切った切り身（「ネタ」というよ）だ。まぐろ、サーモン、さば、ぶりなど、数えきれないほどの種類があるから、どれを食べようか迷っちゃうよね！

すし職人に今日のおすすめをにぎってもらったよ。わあ、おいしそう！

君は写真を見ただけで、何の魚のおすしかわかるかな？

おすすめだよ！



つぎのページで答えを発表するぞ！

まえ  
前のページの質問の答えを発表するよ！

せいがい ひだり じゅんぱん  
正解は、左から順番に、「まぐろ」「サーモン（さけ）」「さば」「いくら」だ。



まぐろ



サーモン（さけ）



さば



いくら

どれもお寿司屋さんで大人気。みんなもきっと食べたことがあるよね。

お寿司になった姿は見たことがあっても、お寿司になる前の「魚」の姿は、見たことがないという人も多いんじゃないかな？



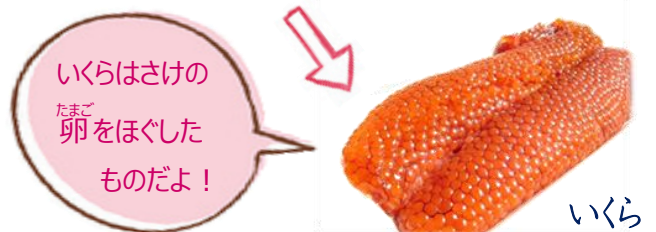
まぐろ（大人になると3メートルくらい）



さけ（大人になると80センチメートルくらい）



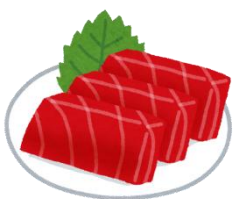
さば（大人になると50センチメートルくらい）



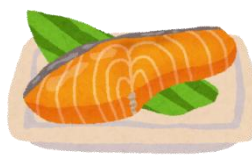
いくら

お寿司用の切り身になる前はこんな姿をしているよ。切り身の色と、切り身になる前の魚の体の色が、全然違うことがわかるね。それに、同じ魚の仲間でも、種類によって、大人になったときの大きさや、体の模様が違うよ。ふしぎだね。

こんな風に、切り身になる前の魚の姿を想像すると、いつもと違う気分でお寿司を食べることができるね。これで君もお寿司通（お寿司にとっても詳しいという意味だよ）だ！



まぐろのおさしみ



さけの焼き魚



さけフレークの  
おにぎり



さばの煮魚



さばのかんづめ

お寿司のほかにも、「まぐろ」はそのままおさしみに、「さけ」は焼き魚やさけフレークに、「さば」は煮魚やかんづめにして食べるよ。

# あれも？これも！お魚

さかな

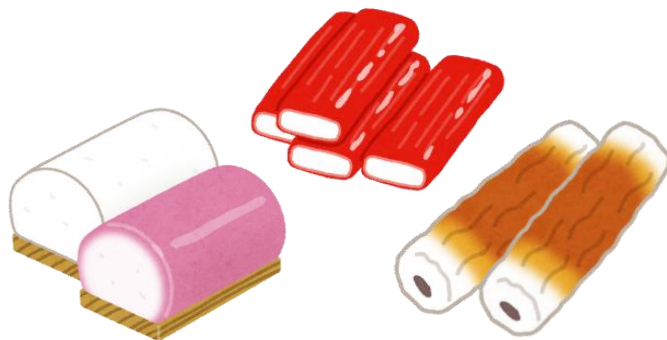


おさしみや焼き魚、煮魚は、魚を食べやすい大きさに切って料理したり、切らずに丸ごと料理したのだから、みただけで、それが「魚を使った料理」だということがわかるよね。

でも、魚を使った料理や食べ物って、探してみるととってもたくさんあるんだ。君たちもきっと食べたことがある「あれ」も、「これ」も、実は魚が材料なんだから！



かつおぶし



かまぼこ、カニ風味かまぼこ、ちくわ



魚肉ソーセージ

お好み焼きやたこ焼きに欠かせない「かつおぶし」（「けずりぶし」と呼ぶこともあるよ）。これは、「かつお」という大きな魚の切り身を加熱して、かんそうさせて作るんだ。できあがったかつおぶしのかたまりをけずると、みんながよく知っている、うすくてひらひらの「かつおぶし」になるぞ。

お正月に食べるかまぼこや、カニそっくりのカニ風味かまぼこ、ちくわは、「スケソウダラ」という魚が材料だ。スケソウダラの身をすりつぶして、塩を加えてよく練ったものを、蒸したり、焼いたりして作るよ。

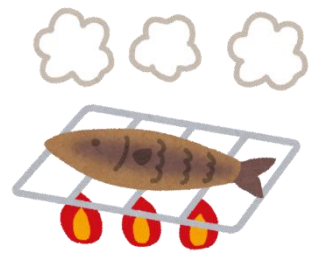
ウイナーソーセージそっくりの「魚肉ソーセージ」は、名前のとおり、魚で作ったソーセージ。魚肉ソーセージも、かまぼこやちくわのように、魚の身をすりつぶしたものが材料なんだ。

私たちの周りには、姿をがらりと変えて変身した「姿が見えない魚」で作った料理や食べ物がたくさんあるんだね！

かくれ身の術  
でござる！



# お魚を上手に食べよう！



さかな つか りょうり さかなりょうり  
魚を使ったおいしい料理はたくさんあるけれど、魚料理の

だいひょう や さかな おお さかな ばあい き み  
代表といえば、やっぱり「焼き魚」じゃないかな？ 大きな魚の場合は切り身にし  
て焼くけれど、それほど大きくない魚の場合は、頭としっぽをつけたまま丸ごと焼  
いて、焼き魚にするよ。これから秋になるとたくさんお店に並ぶ「さんま」は、丸ご  
と焼くことが多いね。

きみ あたま や さかな つか じょうず た  
君は頭としっぽがついたままの焼き魚を、はしを使って上手に食べることができ  
るかな？ 焼き魚の上手な食べ方をマスターしよう！

**1** なかほねにそって、  
さかなの真ん中にはして  
切れ目を入れる。

**2** きれめの上側の身を食べ、小さい骨に  
気を付けながら、下側の身も食べる。

**3** ひだりてであたまをおさえ、なかほねの下にはしを  
入れ、身からなかほねをはがす。そのまま  
なかほねとあたまをとる。

ティッシュ  
ペーパーを使う  
といいね！

**4** 小さい骨に気を付けながら、残りの身  
を食べる。

**注意** さかなのおなかのまわりや、せなかや胸についているヒレ  
の近くには、細くて小さな骨があるよ。食べる時に  
は注意しよう！

じょうず た さかなりょうり す にいがた うみ ちか  
上手に食べることができれば、魚料理がもっと好きになるぞ。新潟は海が近いから、  
魚がたくさんとれるんだ。新潟のおいしいお魚をもっとたくさん食べたいね！



まいかちゃんも  
まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！  
〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地  
新潟市食育・花育センター こども食育新聞係