



# 魚をたべよう

近年“魚離れ”が急速に進んでいますが、魚介類には健康維持に役立つ成分が豊富に含まれています。魚に含まれる栄養と、魚をおいしく食べる下処理方法を紹介しします。魚を食べる機会を増やしましょう。

## 魚に含まれる栄養

たんぱく質	魚のたんぱく質には体の中の不要な塩分を排泄するはたらきがあり、高血圧などの生活習慣病を予防します。	タウリン	疲れをとるはたらきや、目がよく見えるようなはたらき、赤ちゃんの脳を育てるなどのはたらきがあります。
DHA (ドコサヘキサエン酸)	脳のはたらきを活発にし、記憶力や学習能力を高めます。背の青い魚に多く含まれます。	カルシウム	歯や骨を丈夫にします。魚には、他の食品に比べ多量のカルシウムが含まれています。 いりこなどの小魚をまるごと食べましょう。
EPA (エイコサペンタエン酸)	血管の掃除をするはたらきにより、動脈硬化や心筋梗塞、脳血栓などの生活習慣病を予防します。		

## 魚をおいしく食べる下処理方法

魚は、そのまま調理するのではなく下処理をすることで生臭みがなくなり、おいしさがアップし、保存性も高まります。

### Step 1

水

### 魚の表面を流水で 3 秒洗う

その後キッチンペーパーなどでしっかり水分を拭き取る。まだ生臭みが残っている場合はStep2へ。

### Step 2

塩

### 塩をまぶして 3 秒おき、流水で 3 秒洗う

その後キッチンペーパーなどでしっかり水分を拭き取る。まだ生臭みが残っている場合はStep3へ。

### Step 3

酒

### 酒をまぶして 3 秒おき、流水で 3 秒洗う

その後キッチンペーパーなどでしっかり水分を拭き取る。

参考資料:「ウエカツさん直伝!子どもが食いつく魚レシピとヒミツ」(株式会社メイト)

## 保育園で人気の魚料理

### 鮭のちゃんちゃん焼き風



#### 《材料》 4人分

- ・鮭……………60g×4切
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・きゃべつ…40g
- ・人参……………20g
- ・しめじ……………30g
- ・バター……………大さじ1/2
- ・みそ……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/3

※フライパンでも焼けます。

#### 《作り方》

- ① 鮭は上記の Step1から3の下処理をする。人参ときゃべつは短冊切り、しめじは細かく切る。\*印の調味料を合わせておく。
- ② 鍋にバターを熱し、人参、きゃべつ、しめじを炒め、\*印の調味料で味付けする。
- ③ 鮭に小麦粉をまぶして耐熱カップに入れ、上からホイルをかぶせてオーブントースターで焼く。(約10分)
- ④ いったん取り出し②のをせ、上からホイルをかぶせて魚に火が通るまで更に焼く。