

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。

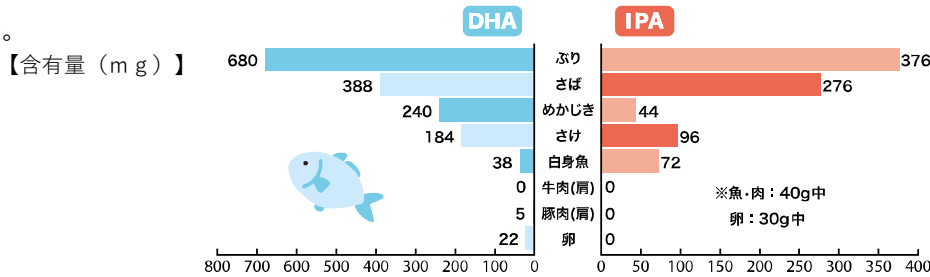
さつまいもや梨、ぶどう、秋刀魚など多くの食材が旬を迎える季節です。

今月は「魚」についてお話します。子どもを対象とした調査（社団法人大日本水産食調査）では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で魚が苦手と答えていますが、健康面だけでなく、日本の食文化伝達の面からも子どもに食べさせたい食品のひとつです。

～「魚」をもっと食べましょう～

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は特に魚の脂に多く含まれる成分で、体内で合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは脳の発達や循環器疾患の予防への有効性が期待されています。



資料：「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）

★魚をおいしく食べるコツ

1.骨が少ない魚、取り除きやすい魚を選ぶ

最初は刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べさせることができます。次のステップでは大きな魚で、骨が少ない魚、骨を取り除きやすい魚もおすすめです。切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く小骨が少ないので、加熱後に骨を取り除きやすく子どもに食べさせやすい魚です。「あじ」などの骨がある魚は、下処理の段階で、指に触れる魚を「骨抜き」で取り除きましょう。

2.魚の臭みを減らす方法

魚は、獲ってから時間が経過するほど臭みが出てくるため、新鮮な魚を購入して、早めに調理することが大切です。下処理では、切り身の魚は、洗ってからしっかりと水気をふき取ります。一尾の魚は、塩を振りかけて15分程度置いてから水気をふき取りましょう。

3.調理のコツ

食べられている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をさっとフライパンで焼いて加えましょう。

◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さば缶などを入れるとうま味もアップ。コツは具をしっかり炒めて、臭みを飛ばしておくことです。

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。

生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

