

栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1・臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



2・骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。



3・調理法で食べやすく

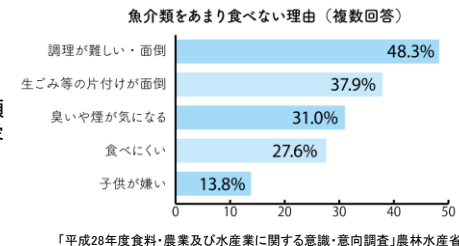
- 揚げる : から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
- 焼く : 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る : みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す : 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす : パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる



★「魚」の喫食頻度は？

2～6歳児を対象とした食物の摂取頻度調査において、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」という回答の割合が最も高く、肉と比較して魚の摂取頻度が低いことが明らかです（「平成27年度乳幼児栄養調査」厚生労働省）。

また、別の調査では、魚介類をあまり食べない理由として、「調理が難しい・面倒」や「食べにくい」等があげられています。



★「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

1・「下処理がいらぬ魚」で手間をかけない

最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。



2・定番料理の食材の置き換え（肉→魚）

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| チャーハン(肉) | ツナ缶・サケフレークでチャーハン |
| ハンバーグ(合いびき肉) | サケフレーク・おさかなミンチ(ニッスイ)・魚缶を加えてハンバーグ |
| から揚げ(鶏肉) | 白身魚(たら、サケなど)を使ってフライや衣揚げ |
| 生姜焼き(豚肉) | ブリ・サケを使って生姜焼き |
| カレー(肉) | サバ缶でカレー |
| 炒め物・煮物(肉) | 白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物 |
| サラダ(ハム) | 魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ |



3・子どもが喜ぶ「基本レシピ」

いろいろな種類の魚と味付けにアレンジができる基本レシピを紹介します。フライパンで簡単に作れて、甘辛味、ケチャップ味など、子どもの好みに合わせた味付けでおいしく食べることができます。

【材料】

- 魚: 2切れ(160g程度)
- 塩: ひとつり(0.4g)
- 料理酒: 小さじ1
- 片栗粉: 大さじ1
- 油: 適宜

【作り方】

- 1 魚を食べやすい大きさに切る。
- 2 魚に塩と料理酒をふる。
- 3 2に片栗粉をふって混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を多めに入れる。
- 5 油をあたためて魚を入れ、揚げ焼きにする。

<食べやすい魚>

- ・たら、サケなど白身魚の切り身
- ・めかじきの切り身
- ・いわし(開いたもの)
- ・アジ(3枚におろしてあるもの)

【タレ】

- | | |
|----------|-------------------------|
| 甘辛味 | しょうゆ: 砂糖 1:1 |
| 甘酢だれ | しょうゆ: 砂糖 1:1 + 酢を好みで加える |
| オーロラソース | ケチャップ: マヨネーズ 1:1 |
| ケチャップソース | ケチャップ: ソース 5:1 |
| その他 | ポン酢、ドレッシング(たまねぎ) |



塩だけでも、おいしく食べることができますが、いろいろ試してみると楽しいですよ。