



マグロのびやん

今回は生魚の料理、マグロのづけどんです。新鮮な魚を選ぶ買物からチャレンジしてみよう。



マイちゃんのわくわくレシピ

■作り方

- 1 マグロを厚さ5mmの切り身にし、塩を振り5分おく
- 2 マグロの切り身に酢を振りかけて、20分間冷蔵庫で冷やした後、器に取り出す(これを「酢洗い」という)
- 3 酢洗いした切り身を、づけどんのだれに15分くらいつける
- 4 炊いたご飯に、合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯を作って冷ます
- 5 すし飯をどんぶりに盛り付け、カイワレダイコン、シソ、マグロを盛り付ける



■材料■ (4人分)

分量	下準備
米 3カップ (480g)	米は洗ってざるにとり、炊飯器に米と水(3カップ)、昆布10gを入れ約30分つける。昆布を取り出し、炊飯器で炊く
刺し身用マグロ(赤身) 300g	
シソ 8枚	千切り
カイワレダイコン 1パック	洗って、青い部分と白い部分に切る
塩少々	
酢(酢洗い用) 1/3カップ	
合わせ酢(酢1/2カップ、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2)	
づけどんのだれ(おろしショウガ大さじ1、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1/2)	

■用意するもの

すしおけ、またはボウル	■むずかしさ ★☆☆	■たんぱく質 28.1%
	■エネルギー 553kcal	■脂質 2.2%

ポイント 生魚をおいしくするには……

生魚の料理は、歯ざわり、うまみ、風味を楽しむもの。カツオのにおいを消すには、振り塩をして酢にひたし、酢洗いを。さらに、しょうゆにつけることで鮮度を保ち、うまみが増す。盛り付けに使う針ショウガやカイワレダイコンは「あしらい」といって、彩りと風味をよくするわ。おろしショウガやワサビは少量でくさみを消し、味を引き立てる「つま」というの。

まのり先生の **食べて学んで**



アメリカやヨーロッパでは刺し身、すしが人気です。健康にいい魚料理は海に囲まれた日本の代表的な料理ですが、日本人の平均摂取量は減っています。

中学1、2年生に、「週末に『カツオのづけどん』を作って家族一緒に食べよう」という宿題を出しました。生徒たちは魚売り場に行ったことがない、まして魚料理の経験はほとんどないので、むぼうにも思える課題でしたが、チャレンジしてもらいました。レポートを見て驚きました。予想に反してすばらしい成果だったからです。保護者の感謝や励ましが記載され、親子が集う温かな食卓の風景が伝わってきました。

事前学習では、鮮度、価格の見方や購入する量、レシピの説明はなるべく短くすませました。料理はめんどろだという印象

●自分で作るおいしい魚料理

を与えるよりも、自らの体験から学ぶ方が身につくと思ったからです。とはいえ、魚料理のおいしさは鮮度が決め手です。そのポイントはしっかり伝えました。

新鮮な魚は刺し身にしても生ぐさがありません。生ぐさの正体は、魚が古くなった時にできるトリメチルアミンという物質です。これは、魚の死後にたんぱく質が細菌の働きで変化してできるものです。五感による鮮度の判定法は①新鮮な魚は肉質が硬く弾力性があり、体表につやがあって特有の色がある②新鮮な魚の目は生き生きしてにごっていない③鮮度の落ちた魚は不快なくさみ、くさったにおいがある。④鮮度の落ちた魚は腹部が軟らかく、腹切れがある——などです。経験を重ねれば、かなり正確な判定をすることができます。

魚を食べよう

日本人には魚が不足しています

たんぱく源となる食品の1日に必要な量 (小学校高学年)

- 魚 80グラム
- 肉 70グラム
- 卵 1個
- 大豆製品 100グラム
- 牛乳 乳製品 400グラム

新鮮な魚の見分け方

- 体につやがあって特有の色彩がある
- 目が生き生きして濁っていない
- 臭み、腐敗臭がある
- つやがなく白っぽい
- 腹が柔らかく内臓が出ている

肉の脂肪 --- 血管がつまりやすくなる

魚の脂肪 --- 血液の流れをよくして肥満や糖尿病、心臓の病気を防ぐ

ためため肉と魚では脂肪がちがうの

肉や卵は食べすぎないでね

魚の分と肉でとっちゃお

イラスト 奈知未佐子

食べ物 なるほどクイズ

答えは三つの選択肢から選んでください

- 1 体を温める
- 2 乗り物酔いを抑える
- 3 鼻水をとめる

紹介したレシピで作ってみた感想やできばえを文章や写真で送ってください。楽しみに待っています!

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会/代表 渡辺満利子/スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm