

Fish Start!

フィッシュスタート

大人の料理から
とりわけの
離乳食

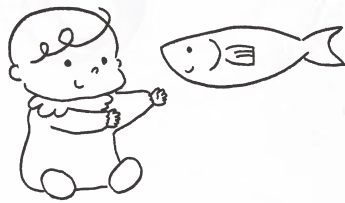


はじめての
おさかなレシピ



魚は赤ちゃんの 体に大事

赤ちゃんにとって
魚が大切なのは
どうして？



赤ちゃんの脳や筋肉、骨や心臓などを発達させるには、たんぱく質が必要です。母乳にも含まれています。ただ、それだけでは足りません。人間の味覚は、生後半年後（離乳期）から発達し始め10歳で確立すると言われています。離乳食は赤ちゃんの口の発達に合わせて食べる練習をするのです。赤ちゃんは、消化管の機能が未熟でたんぱく質が分解されにくいので、食物性アレルギーを起こしにくい、味にもクセがなく、やわらかくて食べやすい新鮮な白身魚「タイ」から始め、成長段階に合わせて「アジ」を加えています。和食には、だしを使った野菜や魚料理など、大人と同じ食材を利用しながら簡単に作るができます。

（魚のまち長崎応援女子会 脇山 順子）

fishstart column

お刺身で簡単離乳食

離乳食に魚を使う時、まず白身のお刺身を買って1切れ離乳食に、残りを家族で食べるととても簡単で、経済的です。魚は、タイやヒラメ、アマダイ、タチウオなどがよいでしょう。長崎は魚の種類が多いので色々を選んでチャレンジしましょう。

（魚のまち長崎応援女子会 村元 淑子）

女性の力で「魚のまち長崎」を元気に！

魚のまち長崎応援女子会



私たちは魚食普及による市民の健康増進を目的の1つとして活動をしています。長崎は新鮮でおいしい魚にとっても恵まれています。このおいしい魚を赤ちゃんの頃から食べ、大好きになってほしいと、魚に特化した離乳食レシピ集を作成しました。栄養たっぷりの魚を赤ちゃんの食事にも取り入れて、元気にすくすくと育ててほしいと願っています。



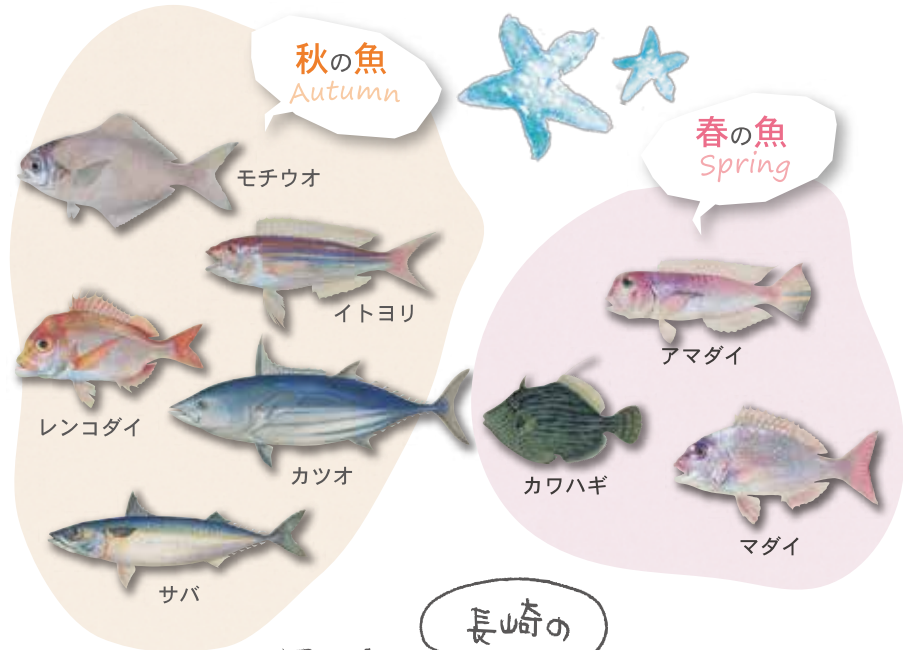
Contents

- 03 魚は赤ちゃんの体に大事
- 04 離乳食の進め方の目安・おかゆの作り方
- 05 長崎の Fish Calendar
- 06-07 だしのチカラ
- 08-17 とりわけレシピ
- 18 魚屋さんの Q&A

注意事項

8~17ページの「とりわけレシピ」は、大人の料理から材料を少しとりわけて乳幼児の離乳食を作るレシピになっています。偶数ページは大人用のレシピ、奇数ページは成長段階に応じた乳幼児用のレシピを掲載していますので、誤って大人の料理を乳幼児に与えないようにご注意ください。





秋の魚
Autumn

春の魚
Spring

モチウオ

イトヨリ

レンコダイ

カツオ

サバ

アマダイ

カワハギ

マダイ

長崎の
Fish Calendar

冬の魚
Winter

夏の魚
Summer

ヒラメ

ブリ

クロ(メジナ)

アジ

タチウオ

イサキ

※彩色魚譜すべて、「グラバー図譜」[日本西部及び南部魚類図譜](所蔵:長崎大学附属図書館)

長崎は漁獲量全国2位、魚種は300種類を超え全国1位とも言われています。グラバー園でおなじみのトーマス・B・グラバーを父に持つ倉場富三郎は、長崎で水揚げされるたくさんの魚を見て、魚類図譜の編纂を思い立ったと言われており、魚の絵はその図譜を使用しています。

離乳食の進め方の目安

生後
5~6か月頃
ごっくん期

生後
7~8か月頃
もぐもぐ期

生後
9~11か月頃
かみかみ期

生後
12~18か月頃
ばくばく期

食べ方の目安	子どもの様子を見ながら 1日1回 1さじずつ始める	1日2回食で 食事のリズムをつけていく	食事のリズムを大切に 1日3回食に進めていく	1日3回の食事のリズムを大切に 生活リズムを整える
調理形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回あたりの魚の目安量	つぶした白身魚などを試してみる	10g~15g	15g	15g~20g

資料:厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」平成19年3月(体裁を一部改変)

○離乳食に使いやすい白身魚…マダイ、アマダイ、カワハギ、タチウオ、イサキ、モチウオ、イトヨリ、レンコダイ、ヒラメ、クロ(メジナ)

○離乳食に使いやすい青魚…アジ、カツオ、サバ、ブリ、イワシ※青魚はアレルギーを考慮し少しづつ与えてください

○魚の量の目安…刺身一切れ約5g

おかゆの作り方

作り方

- ①米は洗って水けを切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ20~30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして約50分煮る。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

	10倍がゆ (ごっくん期)	7倍がゆ (もぐもぐ期)	5倍がゆ (かみかみ期)	2倍がゆ (ばくばく期)
米	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ
水	5カップ	3.5カップ	2.5カップ	1.5カップ

資料:財団法人 母子衛生研究会「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」平成20年3月(体裁を一部改変)

かつお・こんぶの 混合だしのとりかた

生後
7~8ヶ月
頃から

材料 水…1,000cc / こんぶ…5cm×10cm(約5g) / かつおぶし…15g

和食の基本とも言われる混合だし。かつおのイノシン酸とこんぶのグルタミン酸の相乗効果で味も栄養価も上がります。



- 1 こんぶを固く絞った濡れ布巾で拭く。
- 2 30分以上水につけてから火にかけ、沸騰したらすぐ火を止めてこんぶを取り出す。
- 3 かつおぶしを入れて再び火にかけ沸騰直前に火を弱める。アクが出たら取り除き火を止める。
- 4 かつおぶしが沈んだら、布巾かペーパータオルで静かにこして出来上がり。



いりこだしのとりかた

生後
8ヶ月頃
から

材料 水…1,000cc / いりこ…30g

鮮度の良いいりこを選んで頭とはらわたをきれいに取れば風味豊かなだしに仕上がります。カルシウムが豊富で良質なタンパク質も多く含んでいます。



- 1 いりこの頭とはらわたを取り除く。
- 2 いりこを軽く洗って水につけ、2~3時間置く（一晩浸けても良い）。
- 3 中火にかけ、いりこが軽く泳ぐ程度の火加減で7~8分煮出す。
- 4 布巾かペーパータオルで静かにこして出来上がり。



子どもの味覚をつくる日本の「だし」パワー

だしをとるといふことは「時間がかかって面倒…」などという声がかかるときおり聞こえてきます。でも、身体のため、健康のために必要な成分が凝縮されているだしをとることは自然の恵みを頂くことなのです。こんぶ、かつお、いりこ煮干し、全て日本の四季を味わえるものです。お母さんのお腹の中から飲食物が赤ちゃんの舌に与える味、すなわち味覚が養われるといわれています。だしを少し多めに作って保存しておくとう能に使える便利なものに変身します。

(魚のまち長崎応援女子会 中嶋美穂)

こんぶだしのとりかた

生後
5~6ヶ月
頃から

材料 水…1,000cc / こんぶ…5cm×10cm(約5g)

母なる海と同じミネラルを含んでいる植物性のこんぶだしは、赤ちゃんにとって初めてのだしに最適です。



- 1 こんぶの表面を固く絞った濡れ布巾できれいに拭く。
- 2 鍋に水とこんぶを入れる。
- 3 30分以上つけてから火にかけ、沸騰したらすぐ火を止めてこんぶを取り出して出来上がり。

※水だしの場合…フタ付きの密閉容器に水とこんぶを入れて冷蔵庫に一晩置くだけでもだしが出ます。必要量だけ容器から出して使用してください。



＼あら！便利！/
だしの保存方法

まとめて1週間分のだしをとり、保存袋に小分けして入れ、冷凍すると便利です。解凍は袋のままレンジで半解凍か、流水で溶かして鍋に移して使用してください。

ごっくん期 5~6カ月頃



タイと大根とにんじんのおかゆ

材料(1人前)

- 10倍がゆ…大さじ3 ● タイ(骨と皮を除く)…5g ● 水…小さじ2 ● 大根…10g
- にんじん…5g

作り方

- ① タイの刺身と水を耐熱皿に入れラップをふんわりかけ、600wのレンジで20秒加熱する。水気を切り、滑らかになるまですりつぶす。
- ② 大根、にんじんは茹でてすり鉢でよくすりつぶしておく。
- ③ 鍋に分量の10倍がゆと①のタイと②の野菜を混ぜ合わせて水分が足りなければお湯を少したし中火で煮る。

もぐもぐ期 7~8カ月頃



タイとワンタン皮と野菜のとろとろ煮

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…10g ● 混合だし…100cc ● ワンタン皮…2枚
- 大根…10g ● にんじん…15g ● 塩…0.3g ● ゴマ油…1滴

作り方

- ① タイ、ワンタン皮、大根、にんじんは5mm角の荒みじん切りにする。
- ② 鍋に分量の混合だしと大根・にんじんを入れてかき混ぜながら、とろとろになるように中火で煮る。
- ③ ②にワンタン皮を加えて、沸騰したら塩とゴマ油を加えて味を調える。

かみかみ期 9~11カ月頃



タイとワンタン皮の野菜中華風スープ

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…15g ● 混合だし…100cc ● ワンタン皮…3枚 ● 大根…20g
- にんじん…15g ● 塩…0.5g ● 薄口しょうゆ…2滴 ● ゴマ油…1滴

作り方

- ① タイ、ワンタン皮、大根、にんじんは2cm角に薄く切る。
- ② 鍋に分量の混合だしと①の大根、にんじんを加え、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にワンタン皮を加えて、沸騰したら塩と薄口しょうゆとゴマ油を加えて味を調える。

ばくばく期 12~18カ月頃



タイと野菜のワンタンスープ

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…20g ● 水…150cc ● ワンタン皮…3枚 ● 大根…20g
- にんじん…15g ● 塩…0.5g ● 薄口しょうゆ…5滴

作り方

- ① タイは分量の水で茹で置く。※茹で汁は良いだしが出ているので煮汁として使う
- ② ワンタン皮は1枚を2等分にする。
- ③ 大根、にんじんは2cm角に薄く切る。①の茹で汁でやわらかくなるまで煮る。
- ④ ①のタイを粗くさばいてワンタンの皮に包み、③に加えてさっと煮て、塩、薄口しょうゆで味を調える。

Fish Start! とりわけレシピ

離乳食を大人の料理からとりわけて作ってみましょう

大人用

タイレシピⅡ 中華風刺身サラダ

材料(2人前)

- タイ刺身 …1パック
- 大根またはきゅうり…50g
- 長ネギ…1/4本
- にんじん…15g
- かいわれ大根…1/2パック
- 水菜…1/3パック
- ワンタンの皮…4枚
- 揚げ油…適量
- 小ネギ…10g
- 大葉…2枚
- おろしニンニク…1/2個分
- しょうが汁…1片分
- 濃口しょうゆ…大さじ3
- 酢/酒/水…各大さじ1
- ゴマ油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1/2
- 白いりゴマ…少々

作り方

- ① 刺身は一枚を2切のそぎ切りにする。
- ② 大根、(きゅうり)、にんじんは細いせん切りにする。長ネギは白髪ネギにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせる。水菜はざく切りにし、かいわれ大根は根元を落とす。
- ③ 小ネギは小口切り、大葉は縦半分に切り、せん切りにする。
- ④ ワンタンの皮は1cm幅に切り、やや低めの油でゆっくりパリッと揚げる。
- ⑤ Aを合わせてタレを作る。(作りやすい量です。少し多めに出来ます)
- ⑥ 水菜を皿に敷き、②の野菜をそれぞれ彩り良く盛り、刺身を上に散らす。ワンタンの皮は砕いて添える。小ネギ、大葉、白いりゴマを上から散らす。
- ⑦ 食べる直前にタレをかけ、混ぜ合わせる。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 村元 淑子)



ごっくん期 5~6カ月頃



タイとほうれん草のおかゆ

材料(1人前)

- 10倍がゆ…大さじ2
- タイ(骨と皮を除く)…5g
- ほうれん草…葉の部分だけ1枚

作り方

- ①タイは茹でてすり鉢で細かくすりつぶしておく。
- ②ほうれん草は葉先の部分を茹でてすり鉢で丁寧にすりつぶしておく。
- ③10倍がゆとタイとほうれん草を混ぜ合わせ、水分が足りなければお湯(※1)で水分を補う。

もぐもぐ期 7~8カ月頃



タイとさつまいものおかゆ

材料(1人前)

- 7倍がゆ…大さじ3
- さつまいも…10g
- タイ(骨と皮を除く)…10g
- 混合だし…大さじ2

作り方

- ①さつまいもは茹でて6mm程度の角切りにする。
- ②タイは茹でてすり鉢ですりつぶしておく。
- ③7倍がゆとさつまいもとタイを混ぜ合わせ、混合だし(※2)を加えて水分を調節する。

かみかみ期 9~11カ月頃



タイと根菜のスープ

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…15g
- 大根…10g
- にんじん…10g
- さといも…5g
- 混合だし…100cc
- 濃口しょうゆ…3滴

作り方

- ①タイは茹でてすり鉢で粗くつぶしておく。
- ②大根・にんじん・さといもは6mm程度の角切りにし、やわらかく茹でる。
- ③鍋に混合だし(※2)とタイ・大根・にんじん・さといもを入れて沸騰してきたら濃口しょうゆを加えて仕上げる。

ばくばく期 12~18カ月頃



タイと根菜の煮込みうどん

材料(1人前)

- 茹でうどん…50g
- ごぼう…10g
- タイ(骨と皮を除く)…20g
- 大根…15g
- にんじん…15g
- ほうれん草(葉先)…2枚
- 混合だし(※2)…100cc
- 濃口しょうゆ…小さじ1/4

作り方

- ①茹でうどんは約3cmの長さに切る。ごぼうはみじん切りにして水にさらし、アクを抜いてやわらかく茹でる。
- ②タイは茹でて粗目に切る。
- ③大根・にんじんは8~10mm程度の角切りにし、やわらかく茹でておく。
- ④ほうれん草を茹で、8~10mm角に切る。
- ⑤鍋に全ての材料を入れ、約3分間煮込む。

※1 お湯の分量はようすをみてお子様に合わせて加減してください

※2 だしの分量はようすをみてお子様に合わせて加減してください

大人用

タイレシビ② タイの水炊き

材料(2人前)

- こんぶだし…1,000cc
- タイの切り身…150g
- 豆腐…1/2丁
- 白ネギ…1本
- しめじ…50g
- にんじん…30g
- 大根…30g
- 白菜…2枚
- ほうれん草…2株
- 水菜…1株
- ポン酢…お好みの量

作り方

- ①タイの切り身は2等分し、ザルに並べて熱湯をかけ、冷水でうるこなどを取り除く。
- ②豆腐は4等分する。
- ③白ネギは2cm幅に斜め切りにする。
- ④しめじは石突きを取り除き、小房に分ける。
- ⑤にんじんと大根は1cmの幅の食べやすい大きさに切る。
- ⑥白菜、ほうれん草、水菜は約3~4cmの食べやすい長さに切る。
- ⑦鍋にこんぶだしをはり、全ての材料を並べ入れて炊く。
- ⑧お好みでポン酢をかけていただく。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 赤崎 奈穂子)



ごっくん期 5~6カ月頃



タイ入り10倍がゆ

材料(1人前)

- 10倍がゆ…大さじ3
- タイ(骨と皮を除く)…5g
- 水…小さじ2

作り方

- ①耐熱皿にタイと水を入れてラップをふんわりかけ、600wのレンジで20秒加熱する。水けを切り、滑らかになるまですりつぶす。
- ②人肌に温めた10倍がゆに加えて混ぜ、茶碗に盛る。

もぐもぐ期 7~8カ月頃



タイのにんじん和え

材料(1人前)

- タイ(皮と骨を除く)…10g
- にんじん(皮をむく)…10g
- 水…大さじ1
- 野菜スープ(★A)…小さじ2

作り方

- ①耐熱皿におろしたにんじんと野菜スープを入れてラップをふんわりかけて600wのレンジで30秒加熱する。
- ②別の耐熱皿にタイと水を入れラップをふんわりかけて600wのレンジで30秒加熱する。水けを切り、すり鉢ですりつぶす。
- ③②を①に加えて混ぜる。

かみかみ期 9~11カ月頃



タイの煮つけ

材料(1人前)

- タイ(皮と骨を除き食べやすい大きさに切る)…15g
- 混合だし…大さじ1
- 濃口しょうゆ…2滴

作り方

- ①耐熱皿にタイと混合だし、濃口しょうゆを入れて、ラップをふんわりかけて600wのレンジで30秒加熱する。

ばくばく期 12~18カ月頃



タイと野菜のソーセージ

材料(1人前)

- タイ(皮と骨を取り除きペースト状にする)…20g
- A → 卵白…小さじ2 / 片栗粉…小さじ1/2
- B → にんじん / さやいんげん / 玉ねぎ…各みじん切り小さじ1/2

作り方

- ①ペースト状のタイにAを加えて混ぜる。
- ②Bを耐熱皿に入れラップをかけて600wのレンジで40秒加熱し、水けを拭き取り、①に加えてよく混ぜる。
- ③②を2等分してラップに包み、端を輪ゴムでしっかり止める。
- ④熱湯に③を入れ、中火で5~6分茹でる。ラップをはずして盛る。

大人用

タイレシピ3 タイのホイル焼き

材料(2人前)

- タイ…70g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 酒…小さじ1
- ベーコン…1枚
- 半熟卵…1個
- 生椎茸…2枚
- 茹でた枝豆…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- レモン(飾り用)…適量
- 油…少々
- アルミホイル…2枚

作り方

- ①骨と皮をのぞいたタイは、一口サイズに切り、Aで下味をつける。
- ②ボウルに①を入れ、薄切りにしたベーコン、半熟卵、一口大に切った椎茸、サヤから出した枝豆を入れ、マヨネーズで和える。
- ③アルミホイルに油を薄く塗り、②を中央にのせ、三つ折りにして両サイドをきちんとたたんで空気もれないようにする。
- ④フライパンに並べて弱火で15分蒸し焼きにする。または、220℃のオーブンの中段で12~13分焼いてもよい。くし型のレモンを添える。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 脇山 順子)



材料

- キャベツ…20g
- 玉ねぎ…20g
- にんじん…20g
- 水…200cc

作り方

- ①鍋に粗く刻んだ野菜(皮をたわしでよく洗い皮ごと)と水を入れ、中火にかける。
- ②煮立ってきたら弱火にして浮いてくるアクを取り除く。15分ほど煮る。
- ③ザルにぬれ布巾を敷き、ボウルにこして出来上がり。
- ④冷めたら冷蔵庫で保存。長期保存の場合、製氷皿に入れ凍らせた後、冷凍用チャック袋に移し冷蔵庫で保存する。保存は、1週間を目安とする。

野菜スープ(★A)の
とりかたと
保存法

※アジはごっくん期(5~6ヵ月頃)は食べられません。

もぐもぐ期 7~8ヵ月頃



アジとレタスのスープ

材料(1人前)

- 水…80cc ● 焼きアジの身…10g ● レタス…大さじ1
- 水溶き片栗粉…少々

作り方

- ① 小鍋に水を入れ、骨と皮を取り除き、小さく刻んだアジとみじん切りにしたレタスを加えて中火にかけ5~6分煮る。
- ② レタスがやわらかくなったら水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

かみかみ期 9~11ヵ月頃



アジのつみれ入り寄せ鍋風

材料(1人前)

- 焼きアジの身…15g
- A → 小ネギ(みじん切り)…小さじ1 / 溶き卵…小さじ1/2 / 片栗粉…小さじ1/2 / 塩…小さじ1/10弱
- にんじん…10g ● 小松菜…20g ● 絹ごし豆腐…10g ● 混合だし…120cc

作り方

- ① アジは骨と皮を除き、まな板の上でたたきつぶす。Aを加えて混ぜて1cmの大きさに丸める。
- ② ①を混合だしに入れて3~4分茹でる。器に取り出す。
- ③ ②の混合だしに薄くいちょう切りにしたにんじん、5mm幅に刻んだ小松菜を入れてやわらかくなるまで中火で煮る。
- ④ 豆腐と②のつみれを加えて、さっとひと煮立ちさせる。

ばくばく期 12~18ヵ月頃



焼きアジ入りおにぎり

材料(1人前)

- 焼きアジの身…20g ● 温かいご飯…80g ● とろろ昆布…適量

作り方

- ① ボウルに温かいご飯を入れ、皮と骨を除いた焼きアジの身をほぐして加え混ぜる。3~4等分して俵型に握る。
- ② ハサミで小さくカットしたとろろ昆布をおにぎりの周りにつける。

大人用

アジレシピ 1

アジの姿焼き・おろし大根・すだち添え

材料(1人前)

- アジ…1尾(120g)
- ※焼き物腹にする
- 塩(アジの重量の1%)…小さじ1/4
- おろし大根…適量
- すだち…適量

※ 焼き物腹とは、頭を左に盛りつけた時、見苦しくないように、頭を右にした腹部1cm上に切り込みを入れ内臓を取り出すこと

作り方

- ① アジは水けをよく拭いてから、盆ざるにのせ塩を振り、10分くらい置く。再び、水けを拭き取り、フライパンにクッキングシートを敷き、裏になる面を上にして並べる。
- ② 中火にして片面を約5分焼いたら裏返し、弱火にしてこんがり焼き目をつける。
- ③ 頭を左に腹側を手前にして皿におき、おろし大根とすだちを添える。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 脇山 順子)



※アジはごっくん期(5~6ヵ月頃)は食べられません。

もぐもぐ期 7~8ヵ月頃



アジとかぼちゃのとろとろ煮

材料(1人前)

- アジ(骨と皮を除く)…15g
- 水…適量
- 茹でかぼちゃ…15g

作り方

- ①アジは茹でて、すり鉢で細かくほぐしておく。
- ②鍋に、①のほぐしたアジの身と付け合わせのかぼちゃのやわらかいところを入れ、水を加えて良く混ぜながら、とろとろになるように煮る。

かみかみ期 9~11ヵ月頃



アジとトマトの和風リゾット

材料(1人前)

- 5倍がゆ…大さじ5
- アジ(骨と皮を除く)…15g
- ミニトマト…3個
- ほうれん草(葉先の部分)…2枚
- 混合だし…大さじ3

作り方

- ①アジは茹でてすり鉢で粗くつぶしておく。
- ②ミニトマトは湯むきして種を取り除き、すり鉢ですりつぶしておく。
- ③ほうれん草は葉の部分茹で、6mm角程度に切っておく。
- ④5倍がゆにアジ・トマト・ほうれん草・混合だしを加えて混ぜ合わせる。

ばくばく期 12~18ヵ月頃



アジと根菜のスープ

材料(1人前)

- 混合だし…100cc
- アジ(骨と皮を除く)…20g
- 豆腐…1/8丁
- にんじん…15g
- 大根…15g
- さといも…10g
- さやいんげん…1/2本
- 濃口しょうゆ…3滴

作り方

- ①アジは茹でてすり鉢で粗くつぶしておく。
- ②豆腐は湯通しして1cm角程度の大きさに切る。
- ③にんじん・大根・さといもは8mm角程度の大きさに切って茹でしておく。
- ④さやいんげんは、筋があれば筋を取り除き、薄切りにしておく。
- ⑤鍋に混合だしを入れ、①②③④を加えて3分間程煮て最後に濃口しょうゆを加えて仕上げる。

大人用

アジレシピ2 アジの香草パン粉焼き

材料(2人前)

- アジ(3枚おろし)…4枚
- 塩…小さじ1
- 小麦粉…大さじ1
- 溶き卵…1/2個分
- パン粉…40g
- 刻みパセリ…小さじ4
- オリーブオイル…大さじ2
- 水…小さじ2

(付け合わせの野菜)

- キャベツ…100g
- ピーマン…15g
- にんじん…50g
- かぼちゃ…50g
- きゅうり(薄切り)…6枚
- ミニトマト…2個

下準備

- ① パン粉にパセリのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
- ② 食材をからみややすくするため、溶き卵に水(小さじ2)を加えておく。
- ③ キャベツとピーマンはせん切り、にんじんとかぼちゃは8mm程の厚さにスライスして茹でる。

作り方

- ① アジは塩をして10分間置き、水分をキッチンペーパーでふき取る。(アジに塩をふる前に離乳食の分を取り分けておく。)
- ② ①に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をからませ、パン粉をつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、両面をこんがり焼く。
- ④ 器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 赤崎 奈穂子)



知っているようで知らなかった!?



魚屋さんのQ&A

魚が美味しい長崎ならではの食卓にするためにも
上手に魚屋さんを活用してみませんか?

(魚のまち長崎応援女子会 山崎美子・溝田真美)

魚屋さんの 魅力って何?

魚に精通した店主ならではの、
食べ方、レシピ、美味しく食べら
れる旬の魚などを詳しく教えて
くれます。三枚おろし、刺身用、
切り身など要望に合わせて調理
もしてくれます。

魚屋さんはどういう 利用の仕方があるの?

魚屋さんによっては、パック売り
をしていないので、好きな量
を買うことができます。
例)丸ごとある魚の片身または
1/4、アラだけなど。

魚屋のおじさんが怖い どうしたら仲良くなれるの?

たしかに怖いおじさんもいるみ
たいですね。魚のことを質問する
と、目がキラキラと輝いて親切に
話してくれる人も多いと思いま
すので声をかけてみてください。

すぐ食べられるように 内臓とかを出してもらって いくらかかるの?

店頭で販売している魚であれば、
基本的には無料です。ただし、
お店によっては有料の場合も
ありますので、お店の人に問い合
わせください。

\\ 女性の力で「魚のまち長崎」を元気に! //

発行：長崎市 企画：魚のまち長崎応援女子会

問い合わせ：長崎市水産農林部水産農林政策課
長崎市金屋町9-3(金屋町別館3階) ☎095-820-6562



長崎市
Nagasaki City