はじめに

魚はとてもおいしく、体にもいい食ざいです。
「魚を食べたときに、ほねがささったことがあって、こわい」
「ほねをとるのがめんどうなのでお肉がいい」

そんなりゆうで食べないなんてもったいない！ この本は、そんなふうに思っているみんなに、魚のじょうずな食べかたをおしえちゃう本です。

なにかを食べることは、ほかの生きものの“いのち”をいただくことです。魚が虫を食べて、その魚をべつの魚が食べ、人が魚を食べる――いのちは、このように生きものをつないでいます。だから日本では食べる前には「（食べものを）いただくので、かんしゃします」のいみで「いただきます」と言うのです。魚は、かこうされているお肉とちがって、生きている形をそのまま見ながら食べられるので、いのちをいただくことをよりかんじることができるはずです。

だからこそ、のこすことなくぜんぶ食べてあげたいものです。この本を読んでみんなが魚をすきになってくれたらうれしいです。

※漁獲量は『食品データ館』（https://urahyoji.com/）、2019年のデータを参考にしています

もくじ

はじめに …… 2

魚の食べかたのきほん …… 4

カレイのにつけ …… 6

キンメダイのにつけ …… 10

ブリだいこん …… 14

サバのみそに …… 18

タラなべ …… 22

魚をつかった日本全国のなべ料理 …… 26

うなじゅう …… 28

頭が右むきだけど、どっちから食べはじめる？

カレイのにつけ

にくずれをふせぐ
弱めの中火でうごかさないように料理すると、身がくずれにくいです。

頭は右むき
魚の頭は左むきで出すのがルールですが、カレイだけ右むきです。

黒いほうがおもて
カレイはかわの黒いほうがおもてです。黒いほうが上にくるようにもりつけましょう。

どんな魚？【カレイ】

カレイは、海の中のすなやどろにすむ魚です。「左ヒラメに右カレイ」といわれ、目は体の右がわについています。ひらべったい形をしていて、小さな魚などを食べます。体の色は、せなかが黒っぽいちゃ色、おなかは白です。体をどろ、すな、小石などの色にかえることができます。日本の近くだけでも、マガレイ、マコガレイ、ナメタガレイ、ホシガレイなど、30しゅるい以上がいます。しゅるいにもよりますが、だいたい30〜70センチメートルぐらいの大きさになります。マガレイで10〜15年ほど生きるとされています。北海道、島根県、鳥取県、青森県などでよくとれます。

こんな料理だよ

あまからいたれが、やわらかい身にからむ

カレイはさしみ、すし、にざかな、ひものなどで食べます。「子もちガレイ」というたまごをもった魚を食べる料理もあります。その中でもカレイのにつけはマガレイ、アサバガレイ、カラスガレイがゆう名です。しょうゆとさとうをつかい、あまからくしたたれを白身にからめると、とてもおいしいです。

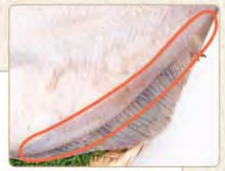
めききポイント
- おなかが白ければしんせん。
- ぬめりがのこっているのがいい。
- 身があついものがおいしい。

和名	マガレイ	漢字	真鰈
分類	カレイ目カレイ科	生息地	太平洋北西部、日本近海
全長	種によるが30〜70センチメートル	おもにとれる場所	北海道、島根県、鳥取県、青森県
別の呼び名	クチボソ（新潟県、秋田県）、アカガシラ（青森県）ほか		
旬	春 夏 秋 冬 （1年中）		

きれいな食べかた

カレイのにつけ

1 えんがわをきれいにとります



▲このおびれとせびれのつけねの部分を「えんがわ」といいます。ひれをうごかすきんにくです。

さいしょに、えんがわ（ひれのつけねにある、頭をとかすくしのような部分）をとり、おさらのすみにおいておきます。えんがわには小ぼねが多いのでちゅういしましょう。

2 中ぼねにそって、はしで切り目を入れます

中ぼねにそって、しっぽから頭にむかってはしで切り目を入れていきます。このときに、はらびれなどのひれを、ぜんぶとってしまってもいいです。

3 右上の部分の身から食べます

カレイのにつけ

Point

食べるじゅん番は右→左、おく→手前になるよ！

おもてがわの身を、中ぼねをはさんで、おくの右上から左へ食べていきます。カレイの場合、頭を右むきにおくので、身を食べるじゅん番が、右→左になります。

4 手前の部分の身を食べます

手前の身を右から左へ食べていきます。小ぼねを口にふくんでしまったら、はしか手でとり、おさらのすみにおきます。

5 中ぼねをとり、下の半身を食べます

中ぼねをとり、その下にあった身を同じようにおくの右から食べていきます。はずしたほね、えんがわは、おさらのすみにあつめておきましょう。

魚 まめちしき

カレイは長生きする魚で、しゅるいによっては50年も生きるものもいます。大きくなるのにも時間がかかります。そのため、ようしょくが少ないのです。