

もくじ

はじめに

魚^{さかな}はとてもおいしく、体^{からだ}にもいい食^{しょく}ざいです。

「魚^{さかな}を食^たべたときに、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^{にく}がいい」

そんなりゆうで食^たべないなんてもったいない！ この本^{ほん}は、そんなふうにおもっているみんなに、魚^{さかな}のじょうずな食^たべかたをおしえちゃう本^{ほん}です。

なにかを食^たべることは、ほかの生きものの“いのち”をいただくことです。魚^{さかな}が虫^{むし}を食^たべて、その魚^{さかな}をべつの魚^{さかな}が食^たべ、人^{ひと}が魚^{さかな}を食^たべる——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^{にほん}では食^たべる前^{まえ}には「(食^たべものを) いただくので、かんしゃします」のいみで「いただきます」というのです。魚^{さかな}は、かこうされているお肉^{にく}とちがって、生きてい^いる形^{かたち}をそのまま見^みながら食^たべられるので、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^たべてあげたいものです。この本^{ほん}を讀^よんでみんなが魚^{さかな}をすきになってくれたらうれしいです。

※漁獲量^{ぎょかくりょう}は『食品データ館^{しよくひん かん}』(<https://urahyoji.com/>)、2019年^{ねん}のデータ^{さんさう}を参考^{さんこう}にしています

はじめに 2

魚^{さかな}の食^たべかたのきほん 4

ナイフ、フォーク、スプーンのもちかた&つかいかた 6

エビフライ 8

頭^{あたま}つきエビのきれいな食^たべかた～パエリア～ 12

ボンゴレ (アサリのスパゲッティ) 14

カニ (ボイル、しゃぶしゃぶなど) 18

サザエのつぼやき 22

やきホタテ／やきハマグリ 26

海鮮^{かい せん}丼^{どん} 30



食べ終わったからはどうしたらいいの？

ボンゴレ (アサリのスパゲッティ)

からつきアサリを 上に

ボンゴレのアサリはからつきが多いです。からがない「むき身」でも作ることができますが、うまみは貝のしるににあります。

かおりづけにはパセリ

おこのみで、イタリアンパセリやオリーブオイルをかけても、いいにおいがして、食よくがわきます。

どんな貝？【アサリ】

アサリは海にすむ3～6センチメートルほどの二まいのからをもつ貝です。日本、東南アジア以外にもヨーロッパの地中海、フランス、ハワイなどにもすんでいます。海のすなとりくの間が、すきなばしょで、色は黒、白、むじ、青などいろいろあります。たまごからかえると、0.1ミリメートルほどの「トロコフォアようせい」という、毛がはえておよげる形になります。つぎに二まい貝のからをもつ形になって、小さいアサリになります。1年ほどで3センチメートルほどにせいちょうします。愛知県、北海道でよくとれますが、外国の中国、韓国からのゆにゅうがふえており、近年、かんきょうはかいでとれなくなっています。

和名	アサリ	漢字	浅蜊
分類	マルスダレガイ目マルスダレガイ科		
生息地	日本、東南アジア以外にもヨーロッパの地中海、フランス、ハワイなど		
全長	3～6センチメートル		
おもにとれる場所	愛知県、北海道		
別の呼び名	イソモ、コガイ（広島県）ほか		
旬	春	夏	秋 冬

どんな料理だよ

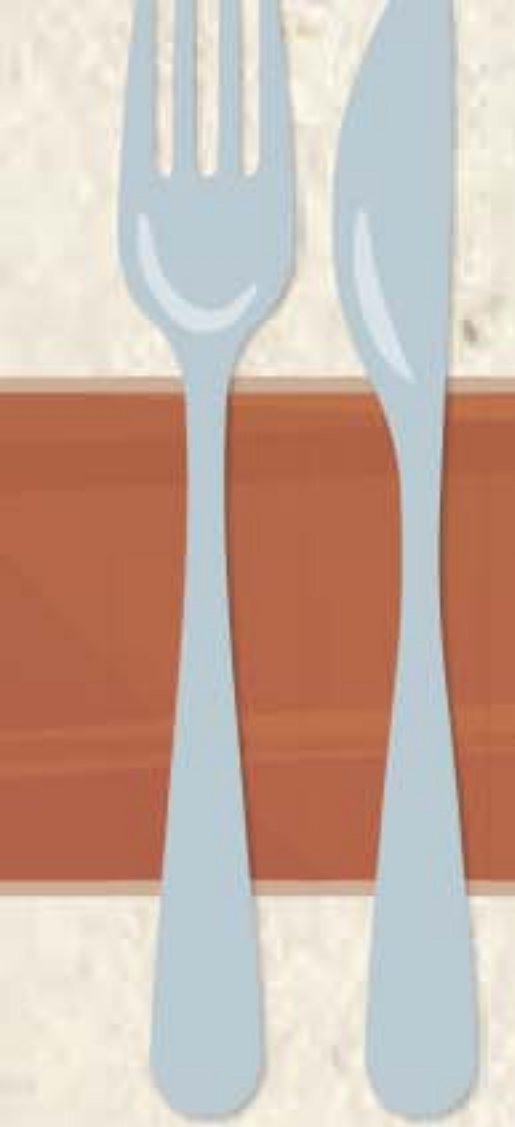
イタリア料理の Pasta にアサリがあう！

アサリは、みそしる、さかむし、たきこみごはん、スープなどにつかえますが、ボンゴレもおすすりめです。ボンゴレとはイタリア料理でアサリをつかった Pasta です。Pasta は400年ほど前に作られはじめ、ボンゴレはイタリアの南の町、ナポリでたんじょうしました。ボンゴレにはビアンコ（白・ワインあじ）、ロッソ（赤・トマトあじ）があります。

めききポイント

- ◎ 大きいほうが身がしっかりしている。
- ◎ もようがはっきりしているもの。
- ◎ ぬめりがあるものをえらぼう。





きれいな食べかた

ボンゴレ



ボンゴレ



1 フォークでパスタを 2～3本、はさみます

フォークのすきまにパスタを
2～3本、はさみます。ロン
グパスタは2～3本がー□サ
イズです。多すぎるとー□で
食べられません。



2 おさらの あいている部分で パスタをまきます

おさらのあいているところを
つかうと、パスタをまきやす
いです。



3 アサリの貝がらを ナイフでおさえ、 フォークで身をとります

Point

からをおさえないと
身はとりづらいよ

アサリの貝がらをナイフでおさえ、
フォークで身をとります。貝ばし
らがとれないときは、むりをして
食べなくてもいいです。



4 からを おさらのすみに まとめます

食べ終わったアサリのからは、
おさらのすみにまとめておけば、
とてもうつくしいです。



さかな
魚 まめちしき

海水をふくんでいるアサリなどは、そのまま料理するととてもしょっぱいです。
そのため、料理の前にしお水にひたして「しおぬき」をします。