まずは
これを知っておこう！

魚の食べかたのきほん

食じのとき、いっしょに食べる人たちがいやな気もちにならないように、「ちゃわんをもって食べる」「はしを正しくつかう」など、まもるべきルールがありますが、魚の食べかたにもやくそくごとがあります。

1 魚をうらがえさずに食べる

上の身を食べたら、中ぼねをとり、下の身を食べるのがマナー。魚をうらがえして食べてはいけません。

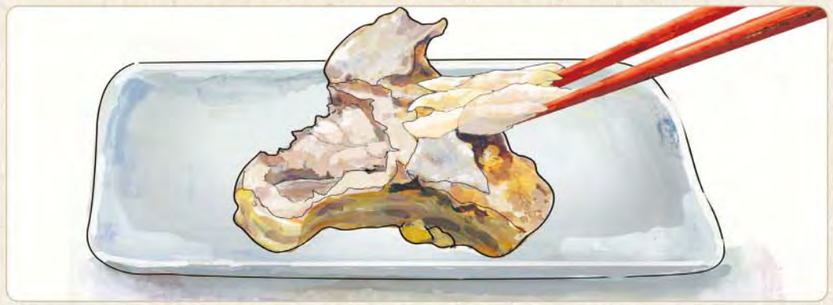
2 中ぼねの間から下の身を食べない

中ぼねの間にはしを入れて身を食べるのは、おぎょうぎのわるい食べかたです。

3 ほねにしゃぶりつかない

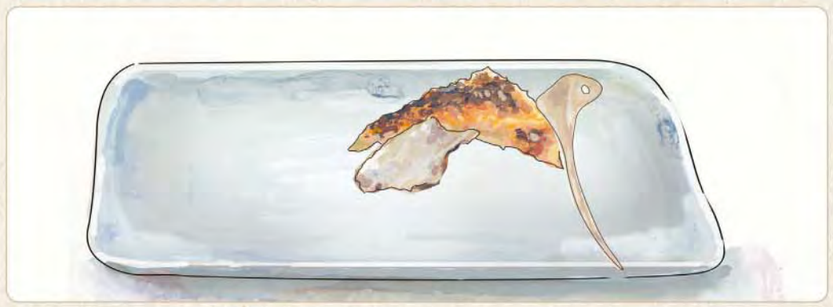
ほねにしゃぶりつくのはやめましょう。

4 左がわから食べる



食べるじゅん番は、切り身でも１ぴきでも、「左から」がきほんです。

5 ほねや食べかすは、同じところにまとめる



ほねや食べかす、のこしたかわなどは、ちらかさず、同じところにまとめましょう。

1ぴきまるごと、ないぞうはどうするの？

サンマのしおやき

だいこんおろし

だいこんおろしにしょうゆをかけ、一口ほどの大きさにしたサンマの身にのせて食べます。

頭は左むきに

魚は、古くからのしゅうかんで、食べる人から見て、頭が左向きに、おなかが下にくるようにおきます。

うらがえしちゃだめ

うらがえして食べるのは、マナーいはん。ちゅういしましょう。

「やくみ」は右に

すだちなどのかんきつるいは、しぼったら、右のはしにおいておきましょう。

どんな魚？【サンマ】

サンマは、北太平洋の水めん近くにいる魚です。せい長やかんきょうのへんかによって、生活する海をかえる回ゆう魚で、春から夏にかけて北の海へ、秋から冬にかけて南の海へいどうします。1年中たまごをうみますが、秋から冬、春にたまごをうむことが多いです。大きさは、直けい2ミリメートルほどで、1000から3000このたまごをうみおとします。

サンマは、よい「たんぱくしつ」やDHAやEPAなどの体にいい「ししつ」がほうふにふくまれています。近年は、日本いがいでもサンマをとる国がふえ、とれるりょうがへってきています。ぜつめつさせないために、国さいてきなかん理がひつようとされています。

こんな料理だよ

秋をだいひょうする食べもの

秋になると、身にあぶらがのっておいしく食べられるサンマ。そのだいひょうてきな料理が、しおをふってやく、しおやきです。日本人に人気のサンマですが、食べられるようになったのは江戸時代ごろからです。秋のシーズンにはサンマのしおやきを食べる「さんま祭り」が全国でひらかれています。

めききポイント

- 大きければ大きいほどいいよ。
- せなかが青黒く、もりあがっているもの。
- おびれがきいろいもの。

和名	サンマ
漢字	秋刀魚、青串魚、夏刀魚
分類	ダツ目サンマ科サンマ属
生息地	北太平洋
全長	35〜40センチメートル
おもにとれる場所	北海道、岩手県、宮城県、富山県
別の呼び名	カド（三重）、キュウスンゴブ（東京）、サイラ（西日本）、サダ（長崎）
旬	春 / 夏 / **秋** / 冬

きれいな食べかた

1 中ぼねにそって、はしを入れます

はしの先を魚の身に、頭からしっぽに向かって、一直せんに少しずつ入れます。

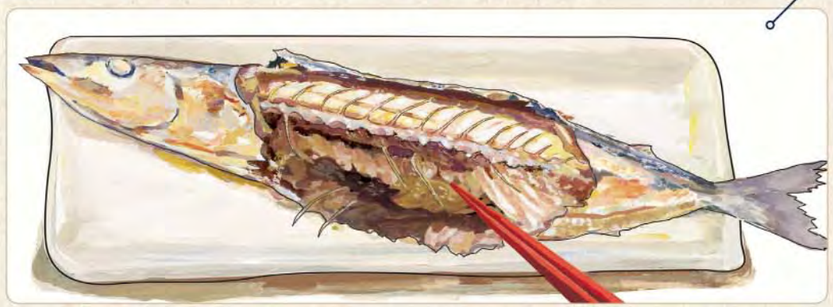
2 おくのほうの身から食べます

Point

**かわも
いっしょに
食べられるよ**

おくのほうから食べていきます。ていねいに、少しずつはしで分けながら、かわといっしょに食べましょう。

3 手前のほうの身を食べます

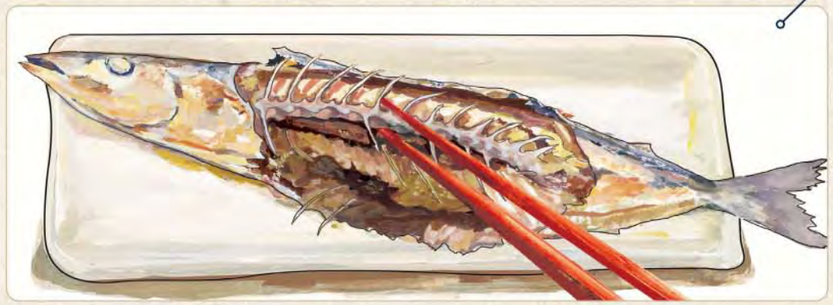


Point

**とりのぞいた
小ぼねは
おさらのすみに
まとめておこう**

サンマは、小さなほねが手前のほうにあつまっています。これをとりのぞきながら、食べていきます。

4 中ぼねと身を分けます

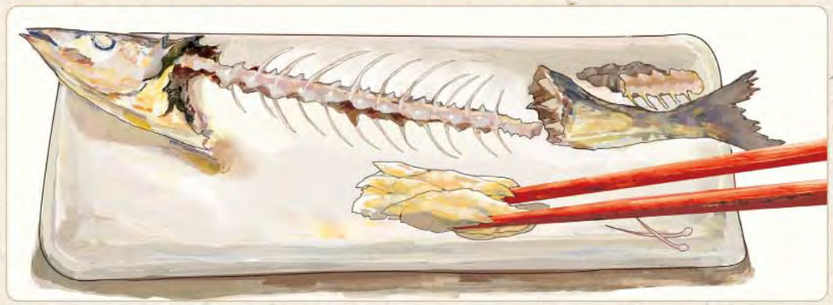


Point

**しっぽを切ると
身とほねを
きれいに
分けられるよ**

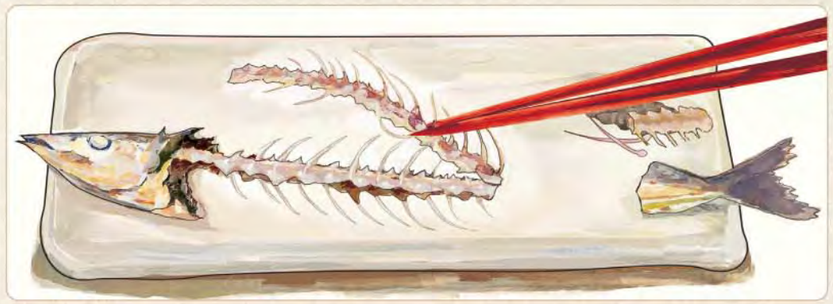
手で頭のほうのほねをはしでつかんでうかせたら、ゆっくりほねにそって、しっぽのほうへはしをいどうさせ、身からほねを外します。

5 のこりの身を食べます



ほねから外した下の身を食べます。ないぞうも食べることができますが、にがてならおさらのはしにまとめておきましょう。

6 中ぼねを二つにおります



食べおわったら、頭のついた中ぼねを二つおりにします。食べないほね、小ぼね、ないぞうなどはいっしょにまとめて、はしにおきます。

魚まめちしき

日本では古くからしっぽと頭のついた魚はえんぎのいいものとかんがえられてきました。頭と中ぼねをつけたまま、１ぴきまるごと食べましょう。