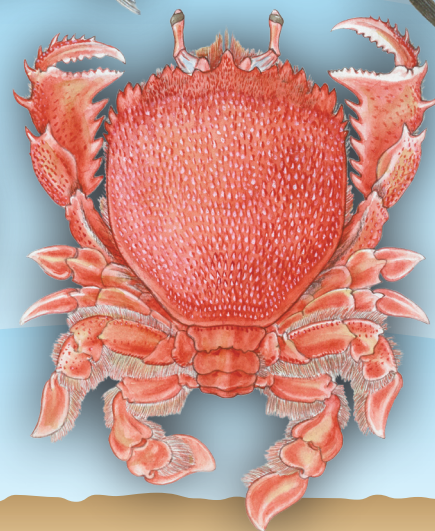
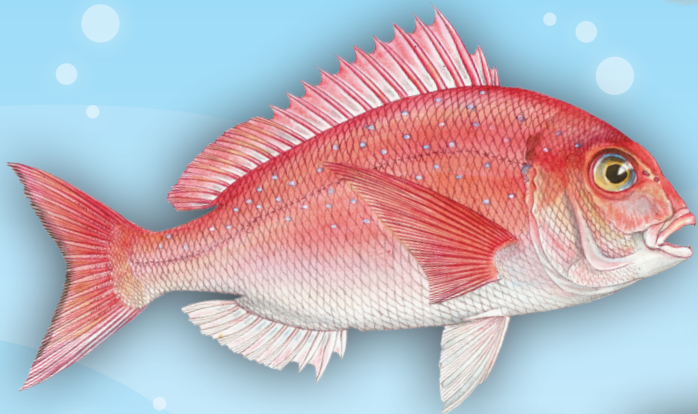




おさかな ぬりえ



一般社団法人 大日本水産会
魚食普及推進センター



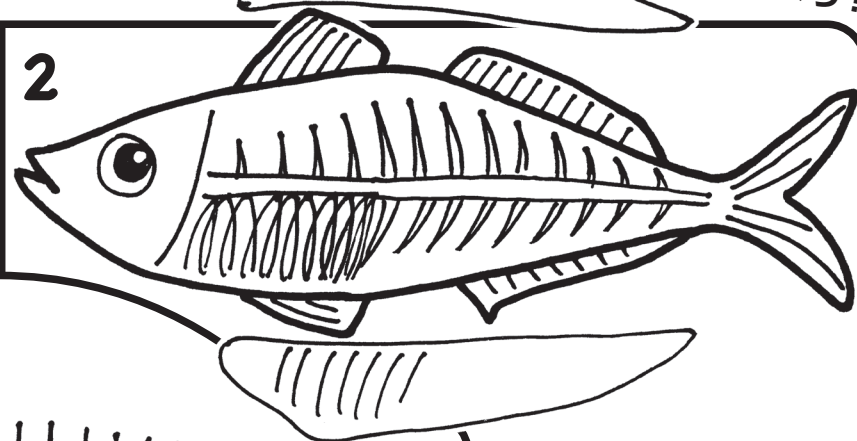
おさかな すごろく

ひらいて
みよう！

1 スタート



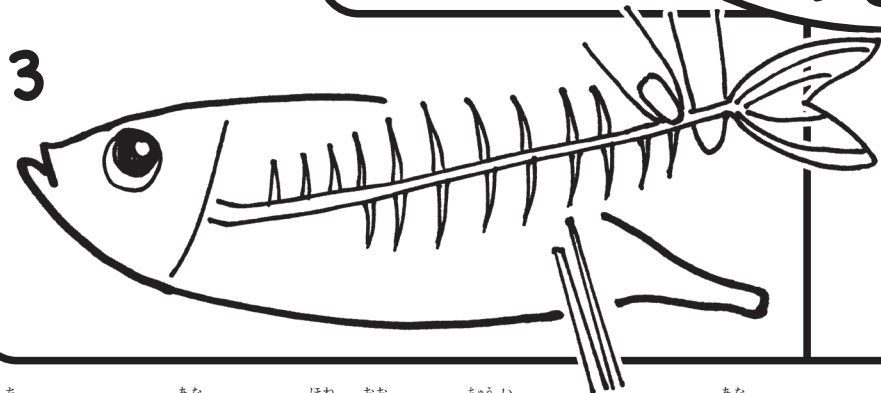
2



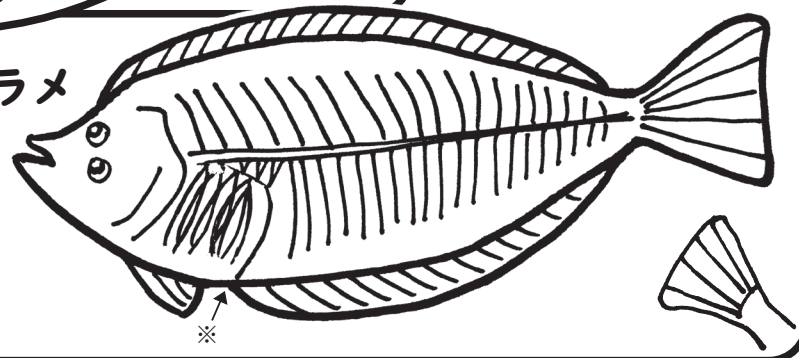
ろっ骨の部分も
しっかり食べたら……



3



ヒラメ



くち から おしりの あなまでは、骨が多いから注意して！ おしりの穴はシリビレの前で、魚によって位置が違うのだ。他のページにも※を書いてみてね！

いろいろな呼び方があるよ

しゃけんべ?
さけんべ?
ぼだっこ?

あたま がわ
頭側



だいじ 大事などんぴこ（心臓）などを守るため、骨がある
ばしょ 場所は食べにくいけど、あぶらが多くておいしいところ。
き み か とき 切り身を買う時に、どのあたりか考えてみてね。

しっぽ がわ
しっぽ側

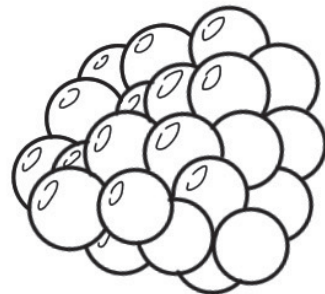


おびれ

せびれ

しりびれ

いくら（ロシア語）



はらびれ

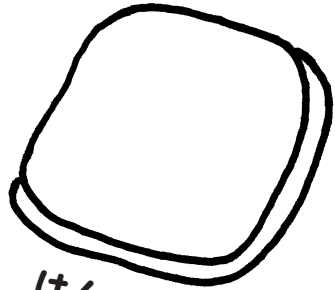
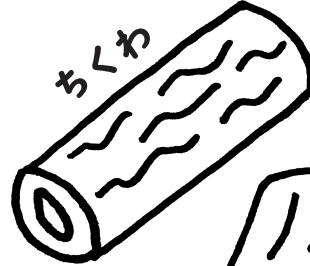
むなびれ

シロザケ

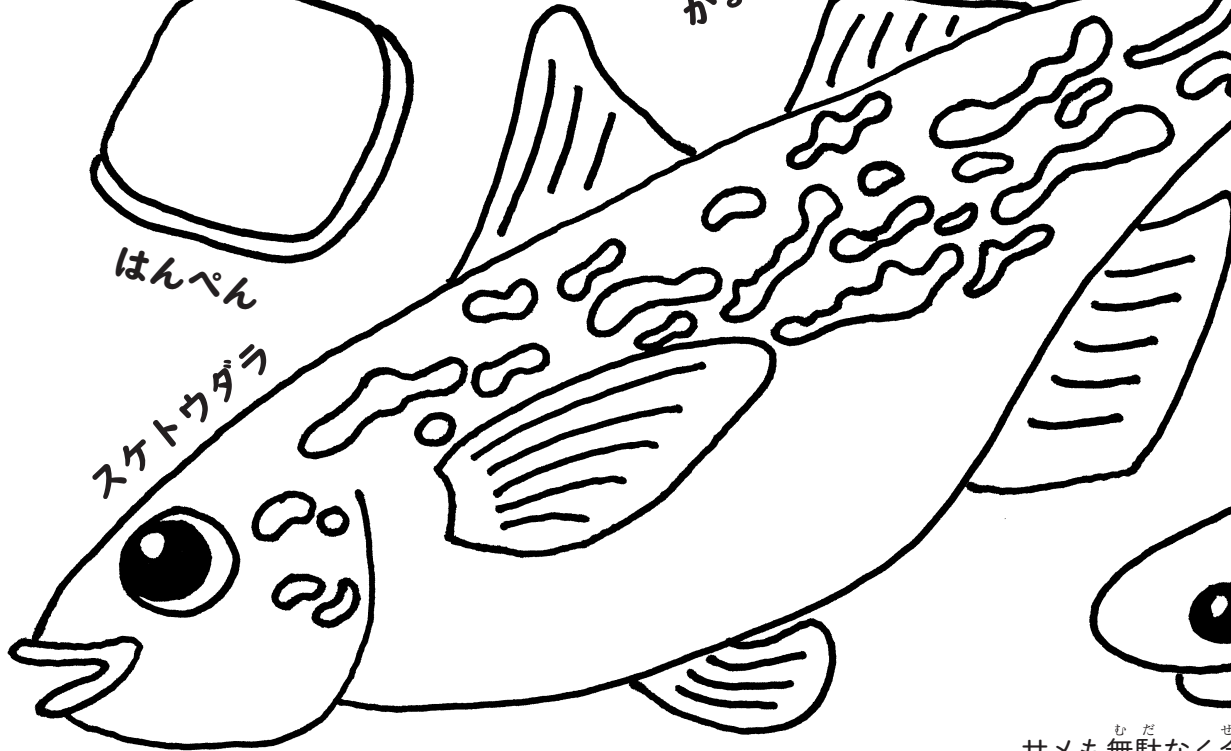
すりすりすりみ

すがた さかな
～姿がなくても魚はいるぞ～

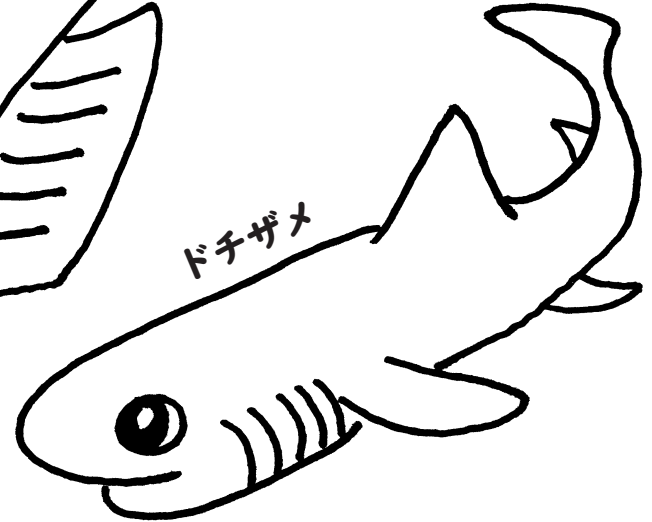
じぶんなに
自分が何を
食べているか
知っているかな？



スケトウダラ



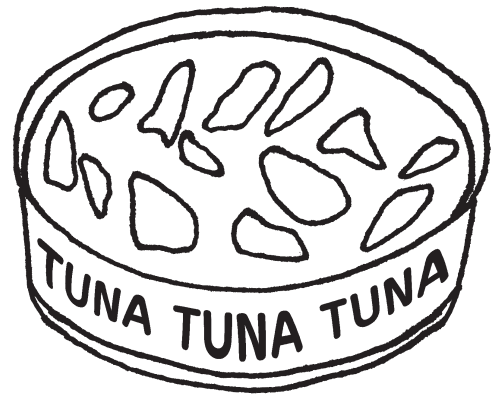
ドチザメ



タラの身はすりみに。
卵はメンタイコに。
ウロコや皮はコラーゲンに。
頭は養殖魚のエサに。
全身無駄なく使われるよ。

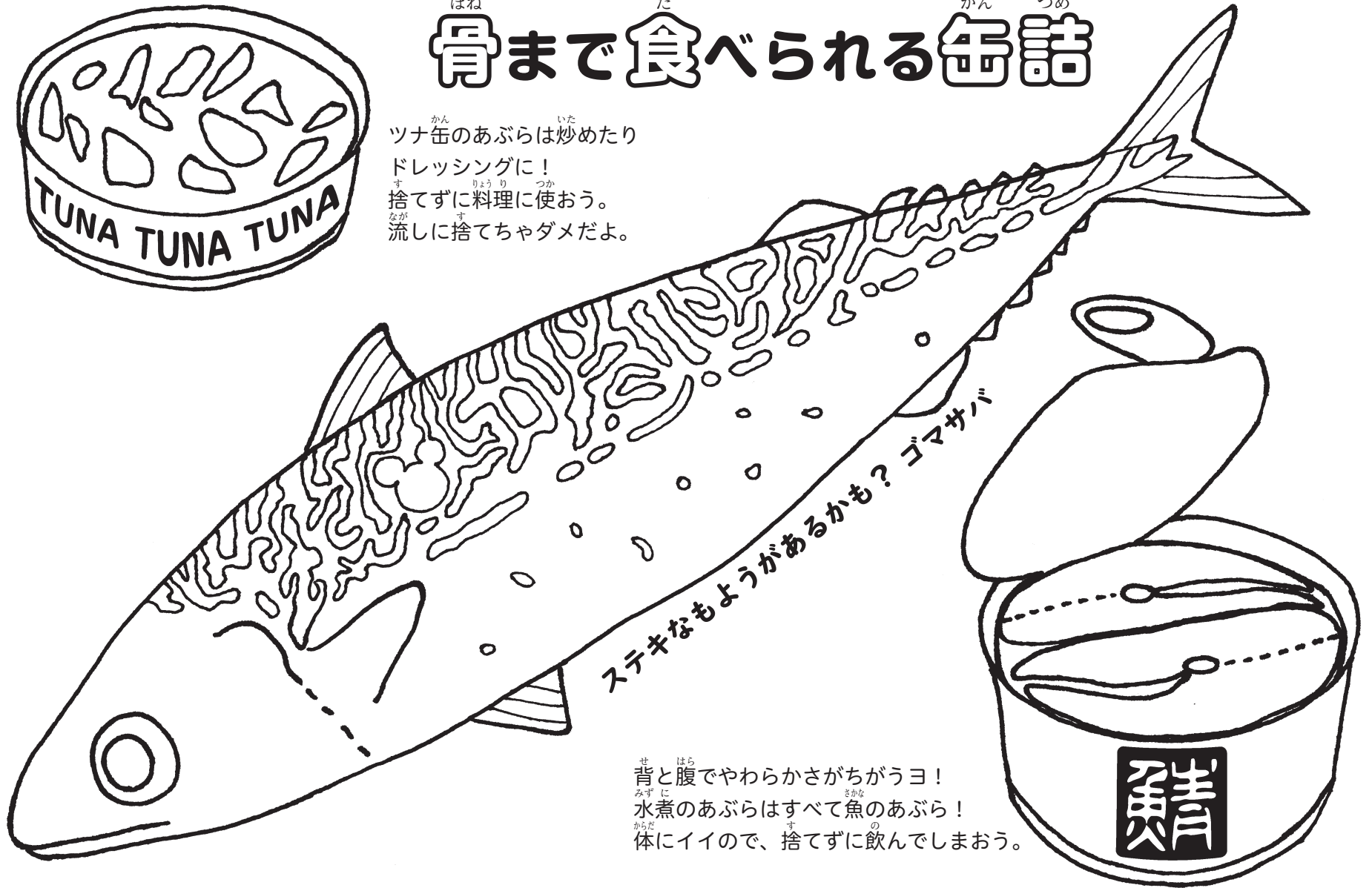
タラをとってすぐ、ねりねりすり身にして冷凍すると、工場でいつでもおいしいちくわやかまぼこが作れるよ。世界中でSURIMIと呼ばれているよ。

サメも無駄なく全身食べられているよ。日本では江戸時代からハンペンに。イギリスではフィッシュ&チップスが有名だね。



ほね^{ほね} 骨^たまで食^{かん}べ^{づめ}られる缶詰

ツナ^{かん}缶のあぶらは炒^{いた}めたり
ドレッシングに！
す^す捨てずに料理^{りょうり}に使^{つか}おう。
なが^{なが}流^すしに捨てちゃダメだよ。



せ^せは^はら
背^{みず}と腹^{みず}でやわらかさがちがうヨ！
水煮^{みず}のあぶらはすべ^{さかな}て魚^{さかな}のあぶら！
からだ^{からだ}にイイので、す^す捨てずに飲^のんでしまおう。

とる—育てる (天然と養殖)

ヒレがピンツとしてカッコいい！

旬を楽しめるのが天然の特徴。

尾頭つきの塩焼きは、

ほっぺたもおいしいよ！

イカやエビ、ホタテも食べる 天然マダイ

ラムネみたいなエサを食べる 養殖マダイ

1年中あぶらがノリノリでおいしい！

愛情たっぷり育てているよ。

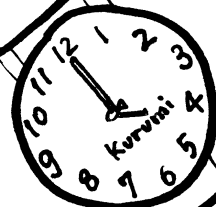


デザイン：(一社) マリン・エコラベル・ジャパン協議会 小林由香里

時間よ止まれ！

～冷凍～ なの穴？

クロマグロ
-60℃



重いので尾にひもを通して運ぶんだよ。
市場で尾は切られ、その断面のあぶらの
ノリでおいしさがわかるのだ。

スルメイカ
-40℃

ボタンエビ
-40℃

お刺身用のマグロ、イカ、エビはとってすぐ船の中で
凍らせるよ。旬にとると一年中おいしく食べられるね。
冷凍温度を変えて鮮度を保つ、冷凍技術はとても便利！

かっこいい！ おいしい！ カツオ

あか み ぞかな ちようきょり しろ み ぞかな たんきょり
赤身魚は長距離ランナー、白身魚は短距離ランナー。

カツオはマグロと同じ赤身の魚。

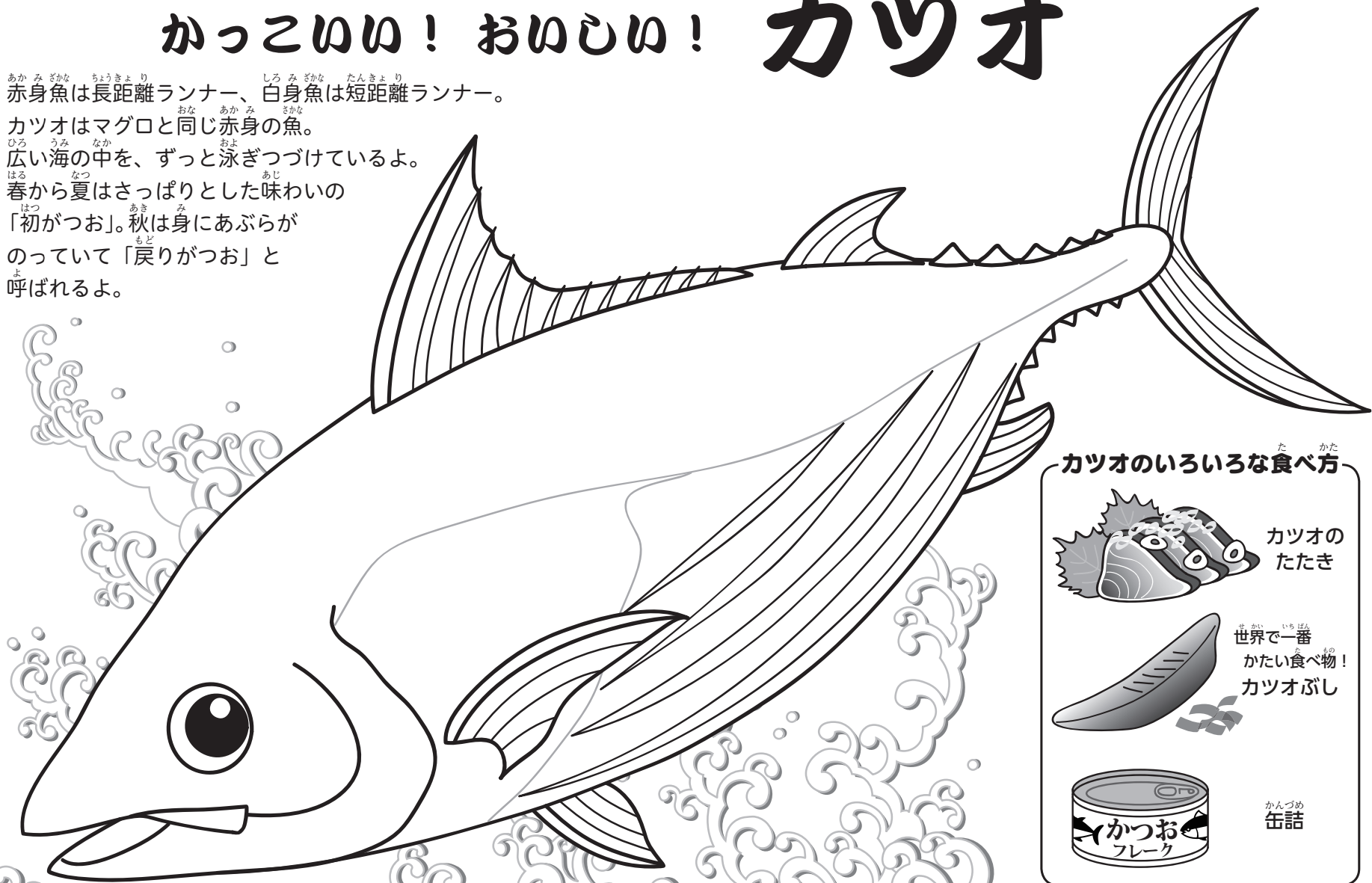
ひろ うみ なか およ
広い海の中を、ずっと泳ぎつづけているよ。

はる なつ あじ
春から夏はさっぱりとした味わいの

「初がつお」。秋は身にあぶらが

のっていて「戻りがつお」と

よ
呼ばれるよ。



カツオのいろいろな食べ方



カツオの
たたき



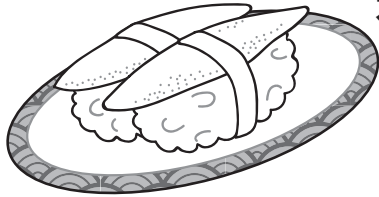
世界で一番
かたい食べ物！
カツオぶし



かんづめ
缶詰

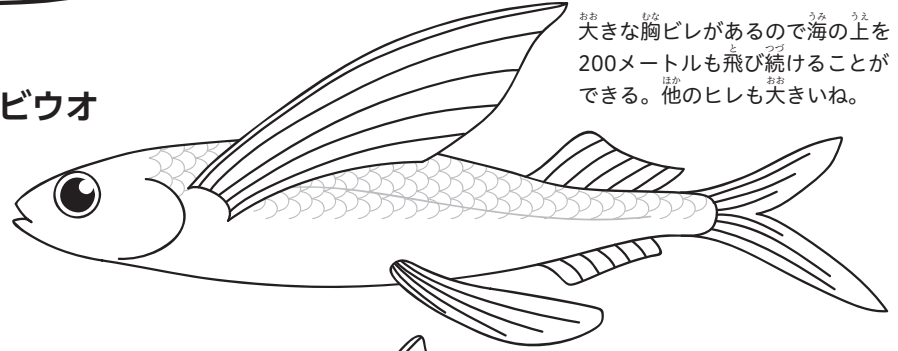
まいごをさがせ！

いろいろな魚の卵をお寿司にしたよ。
どの魚の卵なのか★と☆を線をひいて結んでみよう。



カズノコ ★

☆ トビウオ

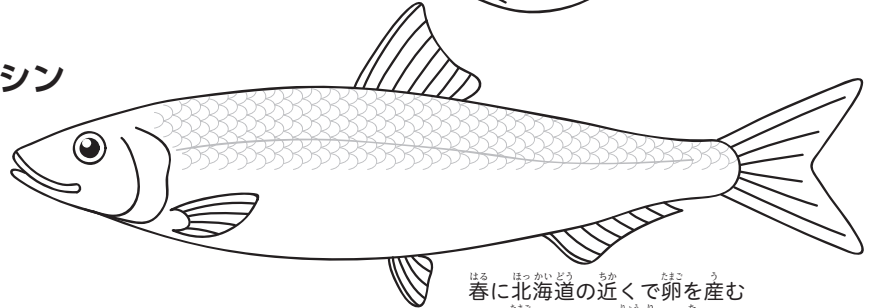


大きな胸ビレがあるので海の上を
200メートルも飛び続けることが
できる。他のヒレも大きいね。

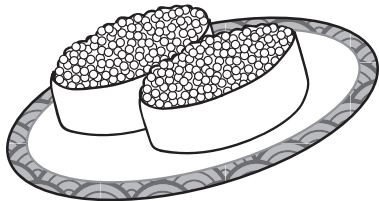


キャビア ★

☆ ニシン

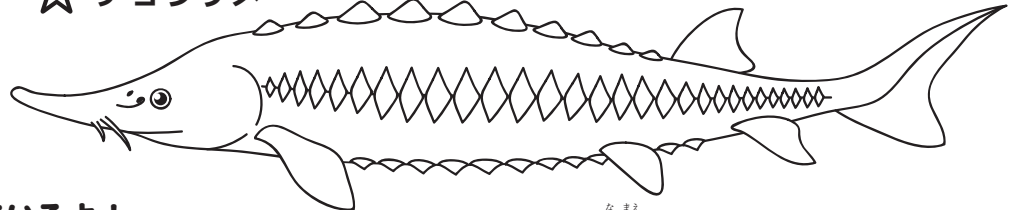


春に北海道の近くで卵を産む
よ。卵は おせち料理で食べら
れる、子孫繁栄の縁起物。



トビッコ ★

☆ チョウザメ



名前に「サメ」とつくけれど
サメではない淡水魚。卵は
世界三大珍味の一つ。

他にもいろいろな魚の卵が食べられているよ！



イクラ
(サケの卵)



タラコ
(スケトウダラの卵)



ウニ
(ウニの卵巣)

サケイロコノコト ヌナギチノサメ ノニロノサメ

かた
かわいい形のミミイカ



なか
タコつぼの中のマダコ

ステキな^{かたち}じゃなイカ？

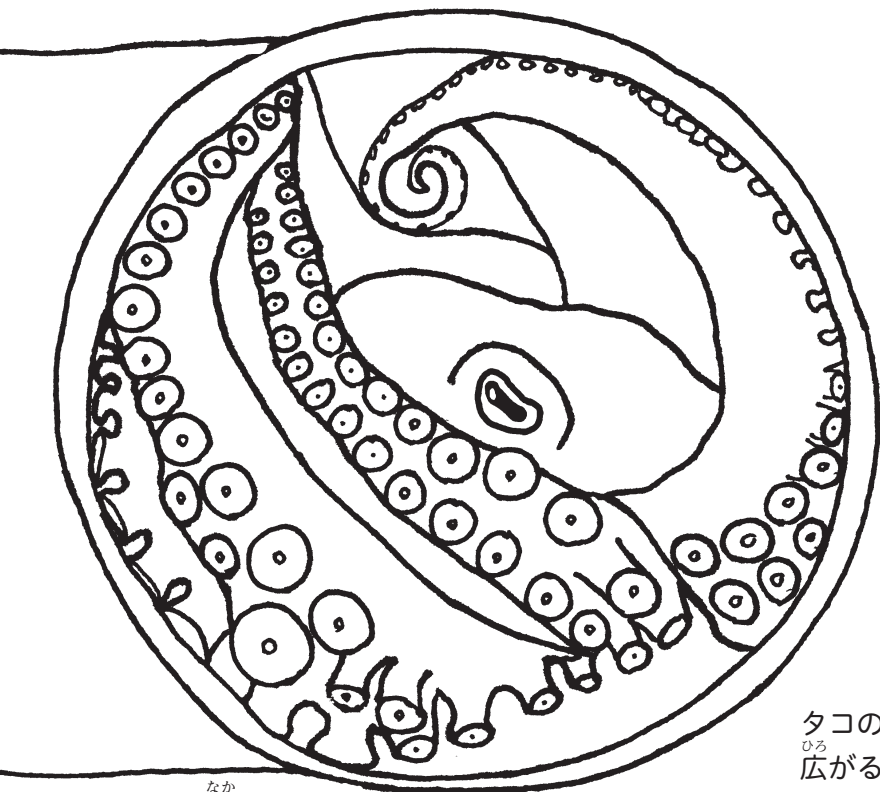
イ力の吸盤の中には
王冠があるよ



スルメイカ

この王冠のイラストは
実物大だよ！

アメリカオオアカイカ

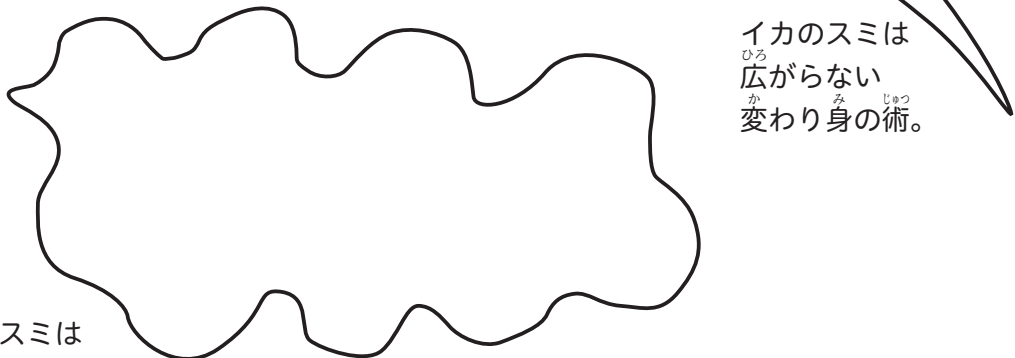


スルメイカ

タコとイカは似て
いるけど少しずつつ^{ちが}違う。

タコの足は 本

イカの足は 本



イカのスミは
ひろ
広がらない
か み じゅうつ
変わり身の術。

タコのスミは
ひろ
広がるえんまく。

答え：タコ-8本 イカ-0本 (足ではなく腕が10本)

デザイン：函館イカマイスター お魚かたりべ 早武忠利

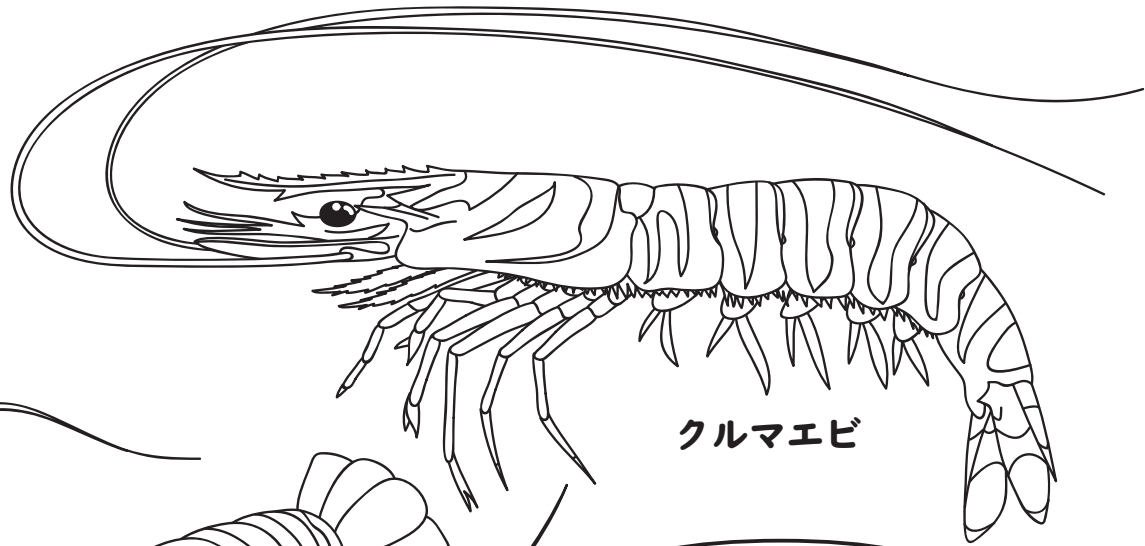
おめでたい和食の席に！ エビは長寿の象徴

およぐエビ

すいちゅう およ い どう からだ
水中を泳いで移動するので、体の
ひょうめん 表面はつるつとしていよ。触覚
は敵を見つけるためのアンテナ。

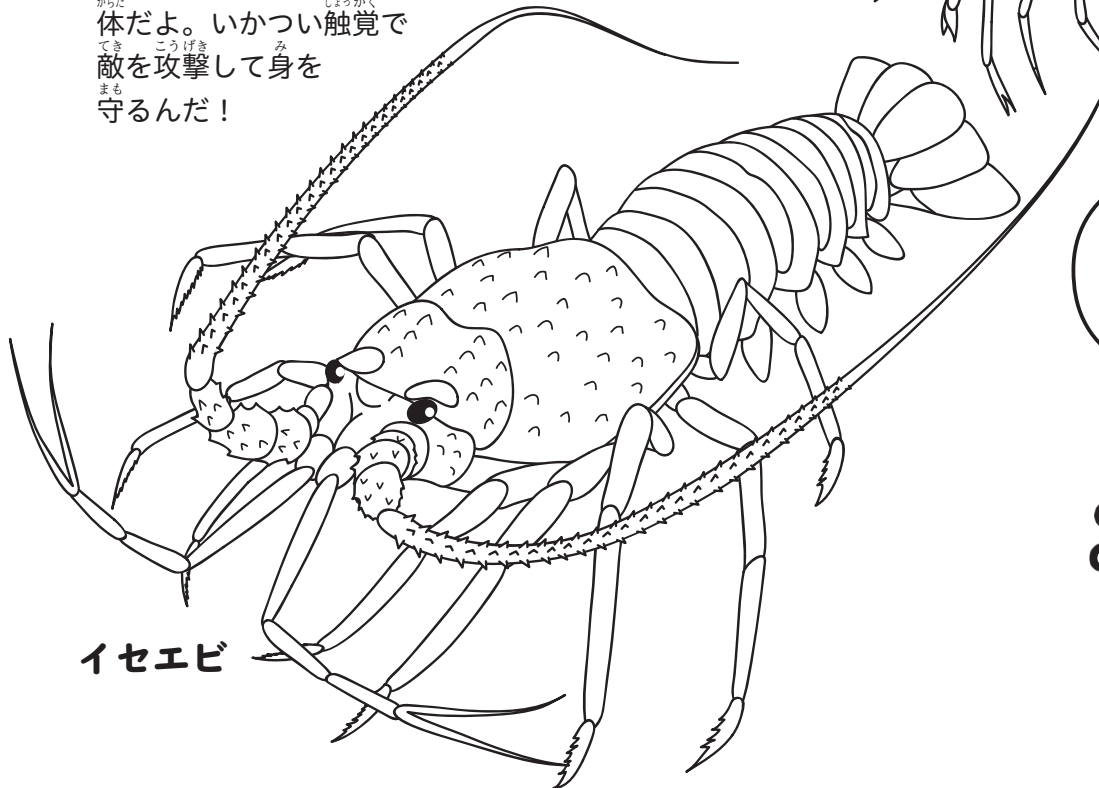
歩くエビ

ある
うみ そこ ある
海の底を歩くのでゴツゴツした
からだ 体だよ。いかつい触覚で
てき こうげき み
敵を攻撃して身を
まも 守るんだ！



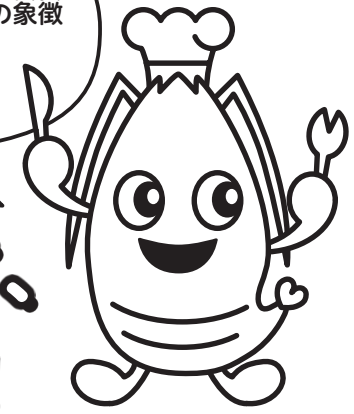
クルマエビ

ヒゲ（触覚）が長くて腰が曲がって
いる姿から、ご老人＝長生きの象徴
として昔からお祝いの席で縁
起物として食べられてきたよ。



イセエビ

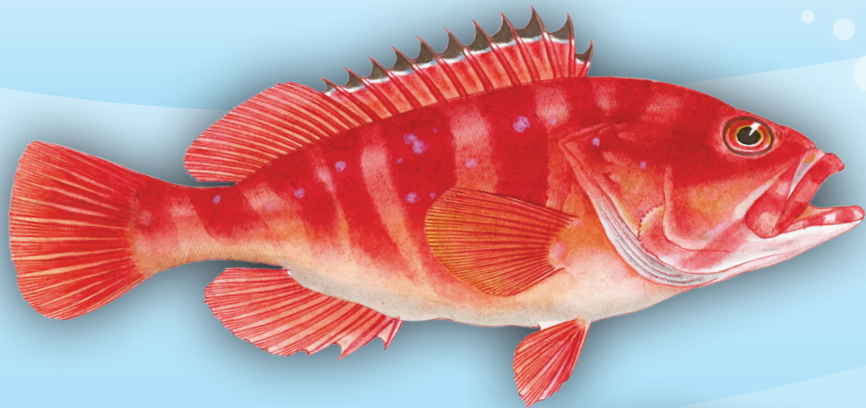
エブリデイ、 エビデイ！



友情出演：エビデイくん

（一社）日本海老協会公認キャラクター

デザイン：（公社）日本水産資源保護協会 鳴島ひかり
（表紙のネコの絵も含む）



一般社団法人 **大日本水産会**
JAPAN FISHERIES ASSOCIATION

魚食普及推進センター

〒100-0011

東京都千代田区内幸町1丁目2番1号

日土地内幸町ビル3階

電話：03-3528-8512 FAX：03-3528-8530

ホームページ：<https://osakana.suisankai.or.jp/>

メール：osakana@suisankai.or.jp



2次元コードから、ぬりえをダウンロードできます。
教育向け用途は、コピー・印刷ご自由にどうぞ。

昭和七年 大日本水産会発行「日本水産動植物図集」伊藤熊太郎 原画より引用

