

# 魚を持ち帰られる先生方へ

～ はじめてでも安心！ 下処理・調理ガイド ～

# まず、持ち帰ってやること

## 1 ウロコを落とす

大きな鱗は**スプーン**で、小さな鱗は**ペットボトルのふた**で簡単にとれます！

※大きめの袋の中で行えば飛び散りを防げます。

## 2 内臓とエラを取り除く

**キッチンばさみ**でお尻の穴からアゴ下までお腹を切って開きます。

エラは体に繋がっている場所（表裏それぞれ）を切れば、手で簡単に取り除けます。

## 3 水洗いして水気をふき取る

お腹の中までしっかり水洗いし、キッチンペーパーで優しく水気をふき取りましょう。

★ すべてシンクの中で行えば、まな板も必要ありませんよ。

**ここまでやれば、焼く、煮る、保存など  
なんでもできます！**

詳しくはHPを参考に→



# ワンポイントアドバイス！



## お好みのサイズに

ご自宅の調理器具の大きさに合わせて尾びれを切るなど調整し、調理してください。  
キッチンばさみで切れます！



## 冷凍保存もOK

「帰りが遅くなってしまった…」  
「もう体力がない…」という方は  
下処理後に冷凍庫へ。  
後日美味しくいただけます。



## 片付け

生ごみは牛乳パックに入れて  
冷凍庫で凍らせれば臭いません。  
まな板をきちんと洗いたい方は  
こちらも参考に



# 簡単調理法 1：蒸し料理

10分あれば完成！仕事帰りにおすすめ調理法です。

- ✓ フライパンに野菜（ネギや白菜等）を敷き、魚を乗せる
- ✓ 水を1cmほど入れてふた（アルミホイル）をして加熱
- ✓ 火が通ったら、ポン酢などにつけて食べる！  
（塩やみりんを加えればそのまま食べれます）

## 🔥変身アレンジ！

- ✓ 本格和風： +日本酒、生姜、昆布
- ✓ アクアパッツァ風： +ニンニク、オリーブオイル、塩
- ✓ 中華風： +鶏ガラスープの素、ゴマ油
- ✓ スープ： 水を増やし、塩とみりんで調整



# 簡単調理法 2：煮つけ



白いご飯が進む、定番の和食メニューです。

## 1 たれを作る

フライパンに醤油、みりん、（あれば日本酒）を加えて好みの味にします。※しょっぱい場合はみりんで調整します。

## 2 魚を入れる

魚を入れます。

生姜の薄切りや長ネギを加えると風味がアップします。

## 3 落とし蓋をして加熱

アルミホイルで落とし蓋をして、中火～弱火で火が通るまで煮れば完成です！

# 簡単調理法 3：塩焼き

一番シンプルで、魚の旨味をダイレクトに味わえます。

✓ 塩をまんべんなく振って焼くだけ！

塩を振り、冷蔵庫（チルド室）で一晩寝かせると塩が馴染み味わいが変わりますよ。

## 💡ワンポイントアドバイス

ヒレは焦げやすいので、見た目を気にしない場合は事前にキッチンばさみでカットしちゃいましょう！

また、アルミホイルで皿を作り、その上に魚を置いて焼けば、グリルの網が汚れず後片付けが圧倒的に楽になります。



詳しくはHPを参考に→



# 普段買えないお魚を味わうチャンス！

魚料理は実はとってもシンプルです。

お店みたいに見栄えを気にする必要もありません。

普段の業務でお忙しいと思いますが。

ぜひ、チャレンジし、子供たちに  
美味しかったよ〜と自慢してみてください！！