

キッチン
保存版
VOL.6

お魚便利帳

大切な家族の
健康を守る
お魚料理！

キッチンにあれば便利なこの一冊！
かんたん、
おいしい、
料理が苦手
な方でもOK！



- 初心者のための
**キッチン
テクニック**
【魚の簡単な下処理方法】
- 一般的なお魚の
料理レシピとさばき方
【お魚の旬と栄養価】
- 魚の食べ方のマナー**
- 栄養と健康** 【長寿の秘けつ】
- 魚の種別栄養価**



Q & A

初心者のためのキッチン・テクニック



日々、疑問に思ったり、
イヤに感じていること
ありませんか？

チヨットしたコツで
スッキリ解決！

コツ・1

魚の簡単な下処理方法と、 ゴミの捨て方を教えて！

お店でお願いするとラクチンですが、自分で頑張るために。

- 1 まな板を使わずにシンクの中で・・・《洗い物が少なくなる》
- 2 スプーンを使ってウロコをとり・・・《怪我予防》
- 3 キッチンばさみで腹を切り・・・《怪我予防、匂い軽減》
- 4 骨抜きで内臓をつまんで取って・・・《手が臭くなりにくい》
- 5 真水で流して水気を拭き取り、下処理終了。

三枚卸する場合はこの後で初めてまな板の上に乗せます。
内臓等生ゴミは、冷凍すれば匂いません。

コツ・2

焼き魚を上手く作るコツは？



網を熱するか、油を塗ってから魚を焼くと網に付き難くなります。グリルもお皿も汚したくない場合は、舟型にしたアルミホイル上で焼き、ホイルのまま皿に移して。骨はホイルに包んで捨てます。魚を全て包んでホイル焼にすれば、部屋に匂いが広がりません。オーブンは直火より低温なので焦げ難く、時間設定できて便利です。

コツ・3

煮魚を作るコツは？



鍋が小さい場合はフライパンがオススメ。フッ素樹脂加工だと焦げ付きや、くっ付きが防げます。煮る時間は沸騰してから長くて10分。これ以上は硬くなります。魚を入れるタイミングは、冷凍や青魚は冷たいままの煮汁から。白身魚は調味料がひと煮立ちしてから。こうすると旨味が閉じ込められます。魚に触ると崩れるので、盛り付けの時だけ、そっと触るようにしましょう。

コツ・4

生臭さを和らげる方法は？



- 内臓、血管、エラ等を取り除いてから料理に使う。
- 切り身魚は液汁（ドリップ）が少ない物を選ぶ。
- ドリップは拭き取ってから料理する。
- 塩を振り10分待ち、ドリップを洗い流し、水気を拭いて料理する。
- 和風なら生姜やネギを多めに入れる。

鰯

●料理レシピとお魚のさばき方

イワシの こくね焼き

材料(4人分)

イワシ 4尾
 車麩(乾燥) ... 4枚
 ひじき(乾燥) ... 4g
 コーン(缶詰) 大さじ2
 長ねぎ 5cm位
 生姜(みじん切り) 大さじ1
 サラダ油 大さじ1

作り方



A 醤油 大さじ4
 みりん 大さじ4
 砂糖 小さじ1
 みょうが 4個

B すし酢(市販) 大さじ2
 塩 少々
 串または割り箸 8本

- 1** イワシは、3枚におろし包丁でたたく。車麩は、すりおろす。ひじきは、水で戻し刻む。長ねぎは、みじん切りにする。コーンは、水気をとって、粗みじんに切る。
- 2** ボウルに**1**と生姜を加え、よく混ぜ合わせ。8等分にし、串に棒状に握ってはりつける。

- 3** フライパンに油を熱し、**2**を入れ、焼き色をつける。火を弱めて、じっくり火を通す。**A**の調味料を加えて、つくねに絡める。
- 4** みょうがは熱湯で茹で、すぐに**B**の調味料に漬けて味をなじませておく。じくを切り、縦半分に切る。
- 5** 器に盛り、**4**を添えて出来上がり。

※ご飯の上にのせ、どんぶりにしてもおいしい。

新鮮なイワシの見分け方



イワシのおろし方



うろこを取り、胸ビレの下に包丁をあててまっすぐに切り込み、頭を落とす。



腹から肛門まで切れ目を入れ、内臓を取り出し、水洗いして水気をふきとる。



腹の切り込みに親指を入れ、中骨の上をさぐるように左右に開いていき、身を骨からはずす。



背の皮まで開いたら、尾のつけ根から中骨を折りはずし、中骨を指ではさみ、すべらせるようにしながら頭の方にむかって指を進めてき骨をはます。



腹骨を黒い薄皮ごと包丁ですきとる。



皮をむく時は、背ビレのつけ根から皮と身の間に親指を入れて、なぞるように左右に開き、身をはがす。

◆イワシの旬



句二

■イワシの栄養価 (マイワシ)

| | | | | | |
|-------------------------|------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------------|
| 可食部(生) 100gあたり | ナトリウム カリウム カルシウム | (mg) ... 81 (mg) ... 270 (mg) ... 74 | ビタミンA レチノール当量 | (μg) ... 8 (μg) ... 0 (μg) ... 8 | |
| エネルギー (kcal) ... 169 | 無 | マグネシウム リン | (mg) ... 30 (mg) ... 230 | ビタミンD ビタミンE | (μg) ... 32.0 (mg) ... 2.5 |
| エネルギー (kJ) ... 706 | 機 | 鉄 | (mg) ... 2.1 | ビタミンB1 ビタミンB2 | (mg) ... 0.03 (mg) ... 0.39 |
| 水分 (g) ... 68.9 | 質 | 亜鉛 | (mg) ... 1.6 | ナイアシン ビタミンC | (mg) ... 7.2 (mg) ... 0 |
| タンパク質 (g) ... 19.2 | | 銅 | (mg) ... 0.20 | コレステロール | (mg) ... 67 |
| 脂質 (g) ... 9.2 | | マンガン | (mg) ... 0.04 | | |
| 炭水化物 (g) ... 0.2 | | | | | |
| 灰分 (g) ... 1.2 | | | | | |

文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

鮓

●料理レシピとお魚のさばき方

マグロのたたき・サラダ仕立て

材料(4人分)

| | |
|---------------|-----|
| マグロ(刺身用) …… | 1さく |
| 塩 ……………… | 少々 |
| A | |
| 黒粗挽きこしょう 大さじ1 | |
| 白ゴマ 大さじ3 | |
| 黒ゴマ 大さじ1 | |

| | |
|-----------|------|
| ゴマ油 …… | 大さじ1 |
| クレソン …… | 1束 |
| ベビーリーフ 1袋 | |
| 赤玉ねぎ …… | 1/2個 |

| | |
|-------------|------|
| 醤油 …… | 大さじ4 |
| レモン絞り汁 大さじ2 | |
| 酢 大さじ2 | |
| 生姜絞り汁 大さじ1弱 | |
| ゴマ油 大さじ1 | |

レモン(くし切り) 適量

作り方

1 マグロはさくのまま、**A**の材料順にまぶし、ゴマ油で表面をさっと焼き、すぐに氷水にとり、ペーパーで水気をとる。1cmのそぎ切りにする。

2 クレソンは3cmの長さに切る。ベビーリーフは冷水に入れシャキッとしたら、水気をきる。赤玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気をきる。**B**を混ぜ合わせておく。

3 クレソン、ベビーリーフ、赤玉ねぎを混ぜて、ふんわりと器に盛り**1**のマグロを盛り、レモンを添え、食べる直前に**B**をかけていただく。

◆マグロの旬

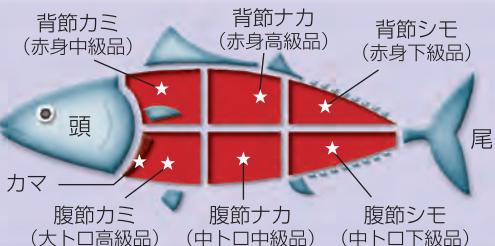


■マグロの栄養価

(メバチマグロ) 可食部(生)100gあたり

| | | | |
|-----------------|--------|------------------------------|--------|
| エネルギー (kcal) | … 108 | ビタミンE (μg) | … 3 |
| エネルギー (kJ) | … 452 | カロテン (μg) | … 0 |
| 水分 (g) | … 74.4 | レチノール当量 (μg) | … 3 |
| タンパク質 (g) | … 22.8 | ビタミンD (μg) | … 2.0 |
| 脂質 (g) | … 1.2 | ビタミンE (mg) | … 0.3 |
| 炭水化物 (g) | … 0.2 | ビタミンB1 (mg) | … 0.03 |
| 灰分 (g) | … 1.4 | ビタミンB2 (mg) | … 0.08 |
| ナトリウム (mg) | … 49 | ナイアシン (mg) | … 13.5 |
| カリウム (mg) | … 420 | ビタミンC (mg) | … Tr |
| カルシウム (mg) | … 4 | コレステロール (mg) | … 43 |
| 無機質 マグネシウム (mg) | … 35 | Tr:微量 | |
| リン (mg) | … 330 | 文部科学省 「日本食品標準成分表2015 (七訂)」より | |
| 鉄 (mg) | … 1.4 | | |
| 亜鉛 (mg) | … 0.4 | | |
| 銅 (mg) | … 0.05 | | |
| マンガン (mg) | … 0.01 | | |

マグロを横からみた図



●マグロの刺し身は日本の食文化の最大の傑作と言っても過言ではないでしょう。このマグロにはクロマグロ(本マグロ)、ミナミマグロ(インドマグロ)、メバチ、キハダ、ピンナガなどの種類があり、その味わいは種類によってそれぞれ特徴があります。

●一般的にクロマグロ・ミナミマグロは味も色も濃く、身は固めです。冷たい海を好むため脂がのって大トロがとれます。メバチは身は柔らかめですが、色・味は濃いめで脂のりもよく、関東、東北など東日本で好まれるようです。キハダは身は固めで色は薄く味が淡泊で、関西など西日本で好まれます。そしてピンナガは色が薄い乳白色からピンク色で身は極めて柔らかく、味は最も淡泊です。

●赤身とトロといった部位によっても味わいが異なりますから、一口にマグロといってもその味わいはバラエティーにとんでいます。色々なマグロを食べ比べてみるのも楽しいでしょう。

●お刺し身にはしょうゆとワサビしか似合わないと思い込んではいませんか。しょうゆのない時代には酢のバリエーションで食べました。酢味は高級感をひきたててなかなかの味を出します。現代風ではマヨネーズをベースにしたものも人気があります。

甘みを同量のみりんと半量のダシ汁でのばし、和辛子をお酒でのばした辛子みそも合います。一度試してみてください。

サクの見分け方

サクで売られているときは表面の節目で見分ける。平行なものがベストだ。



鮭

●料理レシピとお魚のさばき方

サケの クリームペンネ

材料(4人分)

| | | | | | |
|------|----------|------|-----|----------|------|
| 生サケ | 4切れ | 塩 | 適宜 | 生クリーム | 2カップ |
| 玉ねぎ | 1個 | こしょう | 適宜 | ハーブ(セージ) | 少量 |
| にんにく | 1片 | 小麦粉 | 適宜 | オリーブ油 | 適宜 |
| ペンネ | 200~240g | バター | 20g | | |

作り方

- 1 サケは皮を除き、一口大のそぎ切りにして、塩、こしょうを軽くふる。玉ねぎは縦に薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 ペンネは塩を加えた湯で少し固めに茹で、くつつかないようにオリーブ油をかけておく。
- 3 サケの水気をペーパーで取り、薄く小麦粉をまぶす。フライパンにバター10gを溶かし、両面を焼く。焼き上がったら、サケを取り出す。フライパンは洗わずに、残りのバターを溶かし、にんにく、玉ねぎを炒める。
- 4 生クリームを加え、煮立ててからサケを入れ、ペンネを加えて、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付け、ハーブを飾り出来上がり。

◆サケの旬



■サケの栄養価 (天然シロサケ)

| 可食部(生) 100gあたり | ナトリウム (mg) ... 66 | ビタミンA (μg) ... 11 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| エネルギー (kcal) ... 133 | カリウム (mg) ... 350 | カロテン (μg) ... 0 |
| エネルギー (kJ) ... 556 | カルシウム (mg) ... 14 | レチノール当量 (μg) ... 11 |
| 水分 (g) ... 72.3 | 無機マグネシウム (mg) ... 28 | ビタミンD (μg) ... 32.0 |
| タンパク質 (g) ... 22.3 | リン (mg) ... 240 | ビタミンE (mg) ... 1.2 |
| 脂質 (g) ... 4.1 | 鉄 (mg) ... 0.5 | ビタミンB1 (mg) ... 0.15 |
| 炭水化物 (g) ... 0.1 | 亜鉛 (mg) ... 0.5 | ビタミンB2 (mg) ... 0.21 |
| 灰分 (g) ... 1.2 | 銅 (mg) ... 0.07 | ナイアシン (mg) ... 6.7 |
| | マンガン (mg) ... 0.01 | ビタミンC (mg) ... 1 |
| | | コレステロール (mg) ... 59 |

文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

サケをはじめ大型の魚たちは、
「切り身」にしてパック販売される場合がほとんどです。
また、市場などでは安いので、ついまして買ってしまったり。
そこで「切り身」の扱い方を知っておきましょう。

ホームフリージング

切り身は数日で食べきれる量なら冷蔵庫へ。それ以上の場合は1枚ずつラップに包んで冷凍庫で保存すれば、使用する分だけ取り出せますし解凍も簡単です。なお、冷凍魚を解凍したものを購入した場合、再冷凍すると味がおちます。その場合は味付けなど調理をしたあとに冷凍することをお薦めします。最初から冷凍する予定でしたら冷凍のままの切り身を購入しましょう。

おいしい解凍の方法

ホームフリージングしたものや、最初から凍結した切り身を購入した場合、調理と時間にあわせて下記の3つの方法があります。

冷蔵庫に移してゆっくりと (5~6時間)
お刺身など生で食べる場合にお薦め。
ドリップ(解凍液)が出ず、一番おいしさ
をのがさない解凍方法です。

流水で短時間に

包装したままポリ袋に入れ、空気を抜いて密封してから水の中に浸します。ごく細目の水道水をかけづければ数十分でOK!

電子レンジで急速解凍

(目安は100gで30~40秒くらい)
最初は短めにセットし様子を見ながら。
ムラになりやすいので途中で向きを変えて。

切り身や解凍時のドリップは、生臭さの原因です。拭き取ってから料理をしましよう。

合わせ調味料に 漬け込んでおく

日もちも良くなりますし、味も良くなるので一石二鳥。お試しください。

味噌漬け

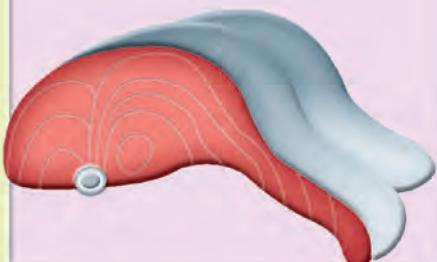
[赤味噌…脂の多いお魚に]

[白味噌…脂の少ないお魚に]

生の切り身にうす塩をして5時間くらい
おき、味噌、砂糖、みりんをあわせ2~3
日くらい漬け込みます。

粕漬け [白身のお魚向け]

生の切り身に多めの塩をし、5時間くらい
おき、酒粕をスリ鉢ですり、酒、みりん
を加えて漬け込みます。



魚

●料理レシピとお魚のさばき方

アジのチリソース丼

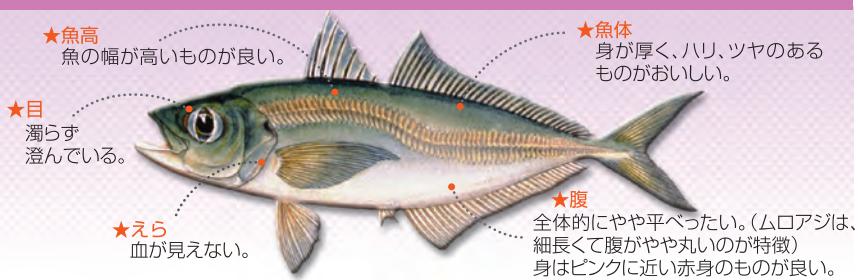
材料(4人分)

アジ 4尾
 塩 少々
 酒 大さじ1
 小麦粉 適量
 サラダ油 大さじ2
 トマト 2個
 長ねぎ 40g
 生姜 1片
 にんにく 1片

作り方

- 1 アジはぜいごを除き3枚におろし、4切れにする。塩、酒をまぶし、下味をつけておく。トマトはくし切りにする。長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。**A**を混ぜ合わせておく。
- 2 ①のアジの水気をペーパーで取り、薄く小麦粉をつける。フライパンにサラダ油を入れ、両面を焼いておく。(フライパンを洗う)

新鮮なアジの見分け方



A

| | |
|--------------------|----------------|
| 酒 大さじ2 | 片栗粉 大さじ1 |
| しょうゆ 大さじ2 | 水 大さじ2 |
| ケチャップ 大さじ1 | 香菜 適量 |
| ガラスープの素 小さじ1 | サラダ油 適宜 |
| 砂糖 小さじ1 | ご飯 4杯分 |
| 豆板醤 小さじ1~2 | |

- 3 熱したフライパンにサラダ油、長ねぎ、生姜、にんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。**A**とトマトを加えてひと煮立ちさせる。**2**のアジを加えてからめ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 4 器にご飯を盛り**3**をかけ、香菜を散らし出来上がり。

アジのおろし方



頭を左にして魚を置き、包丁をねかせ、尾のほうから小刻みに動かすようにしてぜいごを取る。
※後で皮をむく場合はぜいごはとらない。



胸ビレのつけ根に包丁を入れて頭を落とす。



頭の切り口から肛門まで切り、内臓を取り出す。流水でよく洗い、水気をふきとる。



腹を手前にし、頭の方から中骨の上に包丁を入れ、骨に沿って包丁を切り進める。裏返して中骨を下に置き、同様に尾まで切り進める(三枚おろし)。



包丁をねかせて腹骨をすきとる。



皮をむく場合は、頭の方から手で静かに引きながらむく。

※酢じめの場合は酢でしめた後のほうが皮がむきやすい。

◆アジの旬



■マアジの栄養価

可食部(生)
100gあたり)

| | | |
|-------|--------|--------|
| エネルギー | (kcal) | … 126 |
| エネルギー | (kJ) | … 527 |
| 水分 | (g) | … 75.1 |
| タンパク質 | (g) | … 19.7 |
| 脂質 | (g) | … 4.5 |
| 炭水化物 | (g) | … 0.1 |
| 灰分 | (g) | … 1.3 |

| | | | | | | |
|-------|------|-------|--------|---------|------|--------|
| ナトリウム | (mg) | … 130 | ビタミンA | レチノール当量 | (μg) | … 7 |
| カリウム | (mg) | … 360 | カルシウム | レチノール当量 | (μg) | … 0 |
| カルシウム | (mg) | … 66 | マグネシウム | レチノール当量 | (μg) | … 7 |
| 無機 | | | リノ | ビタミンD | (μg) | … 8.9 |
| | | | 鉄 | ビタミンE | (mg) | … 0.6 |
| | | | 亜鉛 | ビタミンB1 | (mg) | … 0.13 |
| | | | 銅 | ビタミンB2 | (mg) | … 0.13 |
| | | | マンガン | ナイアシン | (mg) | … 5.5 |
| | | | | ビタミンC | (mg) | … Tr |
| | | | | コレステロール | (mg) | … 68 |

Tr:微量 文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

秋の魚

●料理レシピとお魚のさばき方

サンマとセロリのトマト煮

材料(4人分)

| | |
|---------------------|----|
| サンマ | 4尾 |
| セロリ | 1本 |
| エリンギ | 2本 |
| トマトの水煮缶 | 1缶 |
| にんにく | 2片 |
| 赤唐辛子 | 4本 |
| (水につけておき、ヘタや種を取り除く) | |
| 塩 | 適宜 |

作り方

1 サンマは頭を落として、切り口から腹ワタを抜き取り、よく洗って水気をペーパーでふき、2つの筒状に切り、塩、こしょうをふっておく。(骨が気になる方は三枚に卸しても良い) セロリの葉は食べやすくちぎり、茎は筋を取り斜め薄切りにする。エリンギは3cmくらいの長さの薄切りにする。にんにくは縦に薄切りにする。

こしょう 適宜
小麦粉 適宜

オレガノ(乾燥) 小さじ1
オリーブ油 大さじ2弱

2 サンマの水気をふき、小麦粉を薄くつける。フライパンを熱し、オリーブ油大さじ1弱を入れ、サンマの両面をこんがり焼く。(身が崩れてしまうので、何度も返さない)

3 別のフライパンか鍋を熱し、オリーブ油大さじ1を入れ、にんにくを炒め、セロリの茎、エリンギ、赤唐辛子を加え炒める。オレガノ、トマトの水煮、②を加え中火で煮る。沸騰したら蓋をして弱火で10分位煮る。時々、焦げないようにフライパン(鍋)を揺する。セロリの葉を加えて、塩、こしょうで味を調えて出来上がり。

※好みで粉チーズをふっても良い。

◆サンマの旬



■サンマの栄養価

| 可食部(生) 100gあたり | | ナトリウム (mg) | ビタミンA (μg) | レチノール (μg) |
|-------------------|-------|------------------|---------------|-----------------|
| エネルギー (kcal) | 297 | カリウム (mg) | 190 | … 16 |
| エネルギー (kJ) | 1,241 | カルシウム (mg) | 26 | カロテン (μg) |
| 水分 (g) | 57.7 | 無機マグネシウム (mg) | 26 | レチノール当量 (μg) |
| タンパク質 (g) | 17.6 | リン (mg) | 170 | … 14.9 |
| 脂質 (g) | 23.6 | 鉄 (mg) | 1.3 | ビタミンE (mg) |
| 炭水化物 (g) | 0.1 | 亜鉛 (mg) | 0.8 | … 1.7 |
| 灰分 (g) | 0.9 | 銅 (mg) | 0.12 | ビタミンB1 (mg) |
| | | マンガン (mg) | 0.02 | … 0.01 |
| | | | | ビタミンB2 (mg) |
| | | | | … 0.27 |
| | | | | ナイアシン (mg) |
| | | | | … 7.1 |
| | | | | ビタミンC (mg) |
| | | | | … Tr |
| | | | | コレステロール (mg) |
| | | | | … 65 |

Tr:微量 文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

サンマの三枚おろし



腹を手前に魚を置き、包丁を胸ビレの下にあて、まっすぐに切り込み頭を落とす。



頭の切り口から肛門まで切り、包丁の刃先で内蔵を取り出す。流水でよく洗い水気をふきとる。



腹を手前にし、頭の方から中骨の上に包丁を入れ、中骨に沿って引き切りにしながら尾まで包丁を進める。

★包丁の刃全体を使うようにする。小刻みに包丁を動かすと身がくずれやすい。



裏返して中骨を下に置き、同じく中骨の上を尾まで切り進める（三枚おろし）。

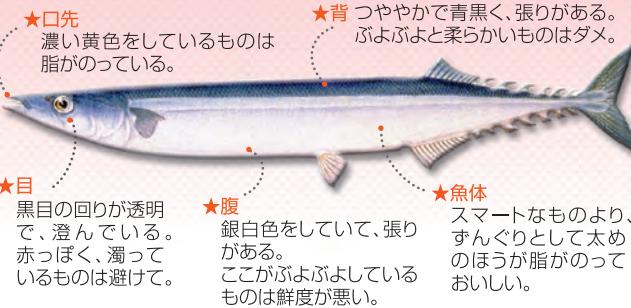


包丁をねかせて腹骨をすきとる。



皮を下に置き、尾の皮と身の間に包丁を入れ、手で皮を引きながら包丁を押し進め皮を取る。

新鮮なサンマの見分け方



最近の冷凍・解凍技術はすすんでいるので、生のものと冷凍ものの差はありません。いずれも全体にずんぐりしていて肉づきがよく、身に張りがあるもの、目が澄んでいることなどが新鮮なサンマを選ぶときのポイントです。

鮭

●料理レシピとお魚のさばき方

サバのカレー風味パイ包み

材料(4人分)

サバ 中1尾
(正味220g)
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1

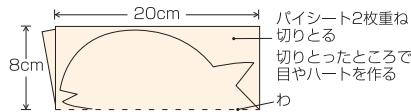
たまねぎ 1個
(200g)
にんにくの薄切り 2枚
レーズン 60g
水 100ml

カレールー 40g
冷凍パイシート 4枚
(400g)
卵黄 1個

作り方

- 1 サバは頭とわたをとって水洗いし、三枚におろしてそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
- 2 にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切りにし、レーズンは微温湯で戻して刻む。
- 3 鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎを炒め、①を加えて炒め、水を加えて煮る。細かくしたカレールーを加えさらに煮込む(固めに)。レーズンを加える。

- 4 パイシートを2枚重ね、魚の形に切り開いて(下図参照)③をのせ、その上にパイシートをのせて形を整えながらまわりをおさえる。表面に卵黄を塗って、目やハート形をのせ、卵黄を塗り、200℃のオーブンの下段に入れ、焼きあげる。



◆サバの旬



■マサバの栄養価

可食部(生)
100gあたり

エネルギー (kcal) ... 247
エネルギー (kJ) ... 1,032
水分 (g) ... 62.1
タンパク質 (g) ... 20.6
脂質 (g) ... 16.8
炭水化物 (g) ... 0.3
灰分 (g) ... 1.1

| | | | |
|-------------|----------|--------------|----------|
| ナトリウム (mg) | ... 110 | ビタミンA (μg) | ... 37 |
| カリウム (mg) | ... 330 | カロテン (μg) | ... 1 |
| カルシウム (mg) | ... 6 | レチノール当量 (μg) | ... 37 |
| マグネシウム (mg) | ... 30 | ビタミンD (μg) | ... 5.1 |
| リン (mg) | ... 220 | ビタミンE (mg) | ... 1.3 |
| 鉄 (mg) | ... 1.2 | ビタミンB1 (mg) | ... 0.21 |
| 亜鉛 (mg) | ... 1.1 | ビタミンB2 (mg) | ... 0.31 |
| 銅 (mg) | ... 0.12 | ナイアシン (mg) | ... 11.7 |
| マンガン (mg) | ... 0.01 | ビタミンC (mg) | ... 1 |
| コラーゲン (mg) | ... 61 | コレステロール (mg) | ... 61 |

文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

卷之三

●料理レシピとお魚のさばき方

カツオの 香味がけ



材料(4人分)

カツオ 1さく
 (300g位)
 青じそ 10枚
 みょうが 3個
 にんにく 2片
 生姜 1片

作り方

1 カツオは一口大に切り、表面に軽く塩、こしょうをふっておく。水気が出たらペーパーでおさえる。焼く直前に片栗粉を薄くつける。青じそ、みょうが、生姜はせん切りにして水にさらし、水気をきり、冷蔵庫で冷やす。にんにく1片はせん切りにし、冷蔵庫で冷やす。残りのにんにく1片は薄切りにする。

2 Aの材料を混ぜ合わせておく。

カツオの栄養価



| 可食部(生) 100gあたり | | ナトリウム (mg) | 43 | ビタミンA レチノール当量 | (μg) | 5 |
|-------------------|------|---------------|----------------|------------------|-----------------|------|
| | | カリウム (mg) | 430 | カロテン (μg) | 0 | |
| | | カルシウム (mg) | 11 | | | |
| エネルギー (kcal) | 114 | 無 | マグネシウム (mg) | 42 | ビタミンD (μg) | 4.0 |
| エネルギー (kJ) | 477 | 機 | リン (mg) | 280 | ビタミンE (mg) | 0.3 |
| 水分 (g) | 72.2 | | 鉄 (mg) | 1.9 | ビタミンB1 (mg) | 0.13 |
| タンパク質 (g) | 25.8 | 質 | 亜鉛 (mg) | 0.8 | ビタミンB2 (mg) | 0.17 |
| 脂質 (g) | 0.5 | | 銅 (mg) | 0.11 | ナイアシン (mg) | 19.0 |
| 炭水化物 (g) | 0.1 | | マンガン (mg) | 0.01 | ビタミンC (mg) | Tr |
| 灰分 (g) | 1.4 | | | | コレステロール (mg) | 60 |

Tr:微量 文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

鳥賀

●料理レシピとお魚のさばき方

イカとセロリと生姜のラー油炒め

材料(4人分)

作り方

イカ(切り身) 120g

酒 少々

こしょう 少々

片栗粉 小さじ1/2

サラダ油 大さじ1

セロリ 200g

生姜 100g

ラー油 大さじ1

サラダ油 大さじ2

塩 小さじ1/2

酒 大さじ3

水 大さじ2

① イカは皮をむき、片面に格子状の切り目を入れ、一口大に切り、酒、こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜる。鍋に湯を沸かし、サラダ油を加えイカを入れ、サッと茹でザルに上げておく。

② セロリは小さめの一口大に切り、生姜は薄切りにする。酒大さじ3と水大さじ2を混ぜ合わせておく。

③ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れ炒め、セロリの順に炒める。
①を入れ、②の酒と水を加え、からめるように手早く炒め、ラー油をたらし全体に混ぜ合わせる。

④ 器に盛り付け、出来上がり。

◆イカの旬



■イカの栄養価 (スルメイカ)

| 可食部(生) 100gあたり | ナトリウム (mg) ... 210 | ビタミンD (μg) ... 13 |
|---------------------|-----------------------|------------------------|
| エネルギー (kcal) ... 83 | カリシウム (mg) ... 300 | カロテン (μg) ... 0 |
| エネルギー (kJ) ... 348 | カルシウム (mg) ... 11 | A: レチノール当量 (μg) ... 13 |
| 水分 (g) ... 80.2 | マグネシウム (mg) ... 46 | ビタミンD (μg) ... 0.3 |
| タンパク質 (g) ... 17.9 | リン (mg) ... 250 | ビタミンE (mg) ... 2.1 |
| 脂質 (g) ... 0.8 | 鉄 (mg) ... 0.1 | ビタミンB1 (mg) ... 0.07 |
| 炭水化物 (g) ... 0.1 | 亜鉛 (mg) ... 1.5 | ビタミンB2 (mg) ... 0.05 |
| 灰分 (g) ... 1.3 | 銅 (mg) ... 0.29 | ナイアシン (mg) ... 4.0 |
| | マンガン (mg) ... Tr | ビタミンC (mg) ... 1 |
| | | コレステロール (mg) ... 250 |

Tr:微量元素 文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より



胴の下側から手を差し入れ、ワタのつけ根を指ではます。エンペラを持ち、もう一方の手で足のつけ根を持って静かにワタを抜く。



胴の中に残っている軟骨を取り除き、流水で胴の中をよく洗い水気をふく。エンペラと胴の間に指をさしこみエンペラをはがす。



エンペラを引っぱりながら皮をむく。皮がむけた部分から残った皮をむいていく。
※塩・ペーパータオル・ぬれぶきんを使うとすべらない。薄皮もていねいにむくと食べやすい。

成人病予防に効果があるって本当?

これは、スルメイカに含まれているタウリンの成分が、人間の血液中に溜まったコレステロールを下げる働きをしてくれるため。



ワタについている墨袋を足のほうから静かに引き離す。ワタ袋と足のつけ根を切り離す。
※目のすぐ上の軟骨の部分で切り離すとワタ袋が破れずに切れる。



足に縦の切り込みを入れ、目とくちばしを取る。
※目は破れると汚れるので、水をはったボウルの中で取るとよい。



足の吸盤を包丁でそぎ落とす。



できあがり

★えんべら(耳)
コリコリと固いので、細造りにすると食感も味も最高。

★身
弾力があり、赤味がかった
かつ色をしているものが新鮮。



★目 黒くはっきりと澄んでいる。

★吸盤
吸盤がまな板に吸い付くように付くものは鮮度が良い。裏側が透明感のある白で、薄く色がついているものを選ぶと良い。表は赤かつ色のもの。

帆立

●料理レシピとお魚のさばき方

キンメダイとホタテの貝柱スープ

材料(4人分)

キンメダイ …… 4切
ホタテの貝柱 4個
(刺身用)
玉ねぎ …… 1/2個
セロリ 1/2本

白ワイン 1/2カップ
スープ
水 3カップ
固形チキンスープの素 1個

芽ねぎ 少々
バター 大さじ2
塩 適宜
こしょう 適宜

作り方

- 1 玉ねぎとセロリはみじん切りにする。キンメダイは一口大に切り、ホタテは厚みを半分にそぎ、それぞれ軽く塩、こしょうをする。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒め、セロリも加えてさらに炒める。キンメダイを並べ入れ、両面に焼きをつける。

- 3 ②にスープと白ワインを加え、煮立ったらアクを取る。弱火で7分位煮、ホタテを加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調える。芽ねぎは根を切り3cmの長さに切る。
- 4 器に盛り、芽ねぎを散らし出来上がり。

◆ホタテの旬



■ホタテの栄養価

| 可食部(生) 100gあたり | | ナトリウム (mg) ... 320 | ビタミンA レチノール当量 (μg) ... 10 |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| エネルギー (kcal) ... 72 | カリウム (mg) ... 310 | マグネシウム (mg) ... 59 | ビタミンC (μg) ... 150 |
| エネルギー (kJ) ... 301 | カルシウム (mg) ... 22 | リン (mg) ... 210 | A レチノール当量 (μg) ... 23 |
| 水分 (g) ... 82.3 | 無機質 鉄 亜鉛 | 鉄 (mg) ... 2.2 | ビタミンD (μg) ... (0) |
| タンパク質 (g) ... 13.5 | 銅 マンガン | 亜鉛 (mg) ... 2.7 | ビタミンE (mg) ... 0.9 |
| 脂質 (g) ... 0.9 | 銅 (mg) ... 0.13 | 銅 (mg) ... 0.05 | ビタミンB1 (mg) ... 0.29 |
| 炭水化物 (g) ... 1.5 | マンガン (mg) ... 0.12 | マンガン (mg) ... 0.29 | ビタミンB2 (mg) ... 0.29 |
| 灰分 (g) ... 1.8 | | | ナイアシン (mg) ... 1.7 |
| | | | ビタミンC (mg) ... 3 |
| | | | コレステロール (mg) ... 33 |

(0):推定値 文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

水雲

●料理レシピとお魚のさばき方

モズクと キウイのサラダ

材料(4人分)

作り方

生モズク 200g
キウイ 1~1/2個

A [醋 大さじ4
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2]



1 モズクは洗い、ざるに上げて、食べやすい大きさに切る。キウイは皮をむいて食べやすい大きさにする。

3 器にモズクを入れ、②の合わせ酢をかけ、キウイをのせたら出来上がり。

2 A の調味料で合わせ酢を作る。

◆モズクの旬



■モズクの栄養価 (オキナワモズク)

| 可食部(生) 100gあたり | ナトリウム (mg) 240 | ビタミンA レチノール (μg) (0) |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|
| エネルギー (kcal) 6* | カリウム (mg) 7 | カロテン (μg) 220 |
| エネルギー (kJ) 25** | カルシウム (mg) 22 | レチノール当量 (μg) 18 |
| 水分 (g) 96.7 | マグネシウム (mg) 21 | ビタミンD (μg) (0) |
| タンパク質 (g) 0.3 | リン (mg) 2 | ビタミンE (mg) 0.1 |
| 脂質 (g) 0.2 | 鉄 (mg) 0.2 | ビタミンB1 (mg) Tr |
| 炭水化物 (g) 2.0 | 亜鉛 (mg) Tr | ビタミンB2 (mg) 0.09 |
| 灰分 (g) 0.8 | 銅 (mg) 0.01 | ナイアシン (mg) 0 |
| | マンガン (mg) 0.01 | ビタミンC (mg) 0 |
| | | コレステロール (mg) Tr |

*:暫定値 Tr:微量 (0):推定値 文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より



魚の食べ方のマナー

和・洋いずれの料理でも、
魚は、骨や頭などの扱いが難しく、敬遠されやすいもの。
しかし、挑戦して、見事な箸使いができるようになったら、
料理プラス食事の場を楽しむ余裕が生まれるはずです。

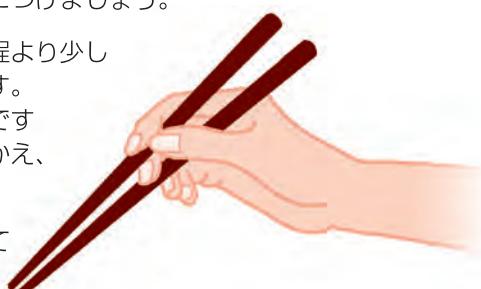
箸の扱い方

正しく美しい箸使いは、和食のマナーの基本。
日常生活の中から、しっかり身につけましょう。

まず、右手で上から、箸の中程より少し
右側を持ち上げ、左手で受けます。
次に、右手を箸に沿って右端まで
べらせながら、下に回して持ちかえ、
左手を離します。

箸の一本はくすり指にのせて
親指で固定。もう一本は
人さし指と中指で軽くはさみ、
親指を添えて動かせるように持ちます。

箸を置くときは、逆の動作で。



焼き魚の食べ方

尾頭つきの魚は、箸、そして指先を使って食べてもよいのですが、この場合は懷紙を添えて扱うようにします。ゆずやレモンなどのあしらいものが添えてあつたら、熱いうちに絞りかけ、懷紙で魚の頭を軽く押さえて、背の頭に近い方から、一口ずつ身をはずして食べます。上身を食べ終えたら、骨をはずして向こう側へ置き、下の身を食べます。

切り身魚も、箸で必ず一口大に切って食べ、骨や皮、あしらいものなどは、食べ散らかさず、皿の隅に見苦しくないようにまとめて置きます。



魚の盛りつけ方

いかにも泳いでいるように盛り付けるのが基本です。

頭は左、腹側を手前にし、皿に余裕があれば尾をやや奥側にして、右奥から左手前に向かって泳ぐような感じで盛り付けると良いでしょう。

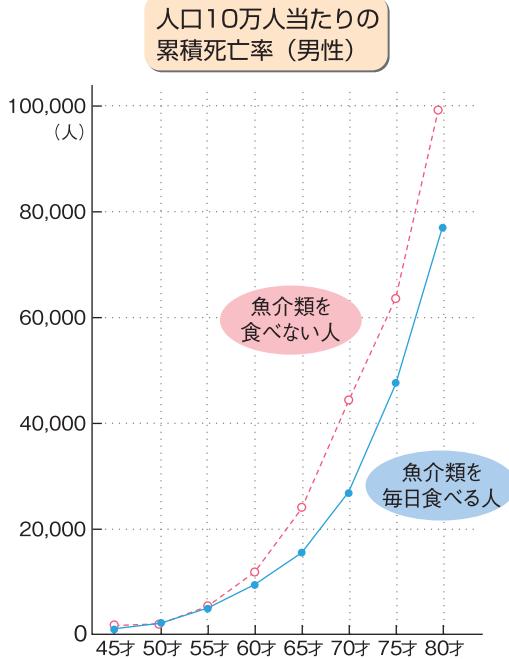
棒にぎりずしの食べ方

きちんとした席でのにぎりずしは、指でつままずに、箸を用います。

一口大にぎってあるものは、そのまましょうゆをつけて食べますが、棒すしなど大ぶりなものは、まず、タネを半分ほどはがし、すしめしを二つに割って半分を先に食べてから、残りのすしめしをタネで包みなおして、しょうゆをつけて食べます。しょうゆは、タネ側に少しつけて、小皿で受けるようにすればよいでしょう。

栄養と健康

魚介類を毎日食べている人は長寿者が多い。
病気になつても生き残る率が高いのは
なぜなんだろう？

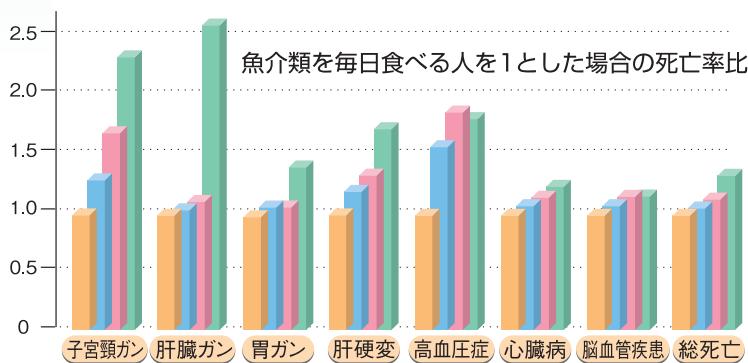


魚介類摂取頻度別にみた総死亡年齢累積死亡率

(資料：予防がん学研究所データ)

死因別による死亡率

魚介類を
毎日食べる人
まれに食べる人
時々食べる人
食べない人



(資料：予防がん学研究所データ)

栄養素 その1

DHA

(ドコサヘキサエン酸)

脳細胞をつくり
血液をサラサラにする
栄養素DHAは
魚介類にしかないんだよ

DHAを多く含む
魚介類

可食部（生）100gあたり 単位=g

| | |
|---------|------|
| アンコウ・キモ | 3.60 |
| クロマグロ脂身 | 3.20 |
| スジコ | 2.40 |
| ブリ | 1.70 |
| サンマ | 1.60 |
| キチジ | 1.50 |
| ウナギ | 1.10 |
| カツオ（秋） | 0.97 |
| サバ | 0.97 |
| マイワシ | 0.87 |
| マダイ養殖 | 0.78 |

DHAはお魚だけがもっているすてきな栄養素（高度不飽和脂肪酸）です。血小板の凝集を阻害し血栓をできにくくしたり、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。

また、DHAは、脳細胞が他の脳細胞と情報伝達をするために、自ら伸ばす神経細胞の突起（シナプス）をつくる大切な栄養素です。DHAを食べると「頭が良くなる」といわれるのは、脳の情報網を広げ、頭の回転を良くする働きがあるからです。

最近の研究で、DHAは、高齢者の痴呆症（アルツハイマー型・脳血管型）の治療、リウマチなどの炎症治療、心理や精神面への作用、さらには脱毛予防にまで効果があるのでないかと発表されています。

栄養素 その2

EPA

(エイコサペンタエン酸)

EPAは
悪玉コレステロールをやっつけ
血液をサラサラに
おそうじする

EPAは、すばらしい働きをする高度不飽和脂肪酸で、魚介類だけに含まれている栄養素です。血液中のコレステロールに作用して、HDL（善玉）コレステロールを維持したまま、LDL（悪玉）コレステロールだけを減少させる特殊な働きをします。ゆえに、次の効能が期待できます。

- 脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病を予防する。
- 血小板の凝集をおさえ、血液をサラサラにする。
- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や脂肪肝を予防する。

もっとも口スの少ない食べ方は、脂を逃さない“さしみ”で食べることをおすすめします。



EPAを多く含む 魚介類

可食部（生）100gあたり 単位=g

| | |
|---------|------|
| アンコウ・キモ | 2.30 |
| スジコ | 2.10 |
| キチジ | 1.50 |
| クロマグロ脂身 | 1.40 |
| ブリ | 0.94 |
| サンマ | 0.85 |
| マイワシ | 0.78 |
| イカナゴ | 0.65 |
| ウナギ | 0.58 |
| アナゴ | 0.56 |
| マダイ養殖 | 0.52 |

栄養素 その3

タンパク質

タンパク質を多く含む
魚介類

可食部（生）100gあたり 単位=g

| | |
|-----------|------|
| クロマグロ赤身 | 26.4 |
| カツオ（春獲り） | 25.8 |
| シロサケ（日本産） | 22.3 |
| ブリ | 21.4 |
| マサバ | 20.6 |
| クロマグロ脂身 | 20.1 |
| サワラ | 20.1 |
| マアジ | 19.7 |
| マガレイ | 19.6 |
| マイワシ | 19.2 |

お魚のタンパク質は
体の中のいらない
塩分を排泄して
生活習慣病を予防するのよ

人間の体は、筋肉や血液、臓器、毛髪、骨をはじめ、酵素やホルモンまで大部分がタンパク質でつくられていて、生命維持のためそれを食物から摂取する必要があります。

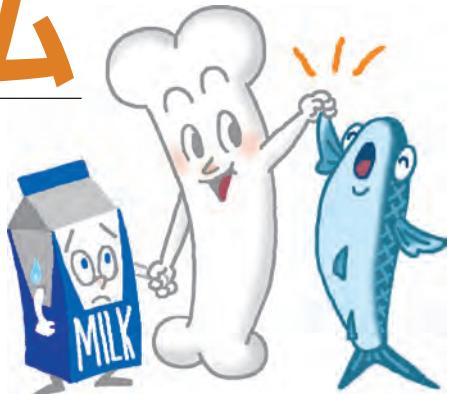
タンパク質は、含まれる必須アミノ酸の量とバランスによって栄養価（アミノ酸スコア）が決められ、その数値100を最良のものとしています。実に食用できるほとんどのお魚のアミノ酸スコアは100。肉に劣らない良質なタンパク質のうえ、とくに消化・吸収に優れています。

また、漁村は農村に比べ、脳卒中になる率が少ないという調査結果があります。これにはお魚のタンパク質が、過剰に摂取した塩分を尿として排泄させた効能も含まれています。

栄養素 その4

カルシウム

カルシウムだけでは
吸収されない！
ビタミンDとともに
骨をつくる！



一般に、カルシウムは吸収率の低いミネラル。吸収の促進にはビタミンDが不可欠です。小魚が良いといわれる原因是ビタミンDを内臓に含むため、吸収の効率が良いから。

小魚は牛乳以上にすばらしいカルシウムの補給源です。

カルシウムには次のような働きがあります。

- 骨粗鬆症の予防に役立つ。
- 骨折、捻挫、虫歯などの予防に役立つ。
- 脳神経細胞の安定をたもつ。
- 病原菌に対する免疫や抵抗力を高める。
- 体内のやわらかい組織の炎症を予防する。
- 出血時に血液を凝固させる。
- 筋肉の収縮作用を調整する。

カルシウムを多く含む
魚介類

可食部（生）100gあたり 単位=mg

| | |
|----------|-----|
| イカナゴ | 500 |
| ワカサギ | 450 |
| カラフトシシャモ | 350 |
| アユ | 270 |
| シジミ | 240 |
| コノシロ | 190 |
| ウナギ | 130 |
| ウルメイワシ | 85 |
| ハタハタ | 60 |
| サンマ | 26 |

文部科学省「日本食品標準成分表2015(七訂)」より

栄養素 その5

タウリン

タウリンを多く含む
魚介類

可食部（生）100gあたり 単位=mg

| | |
|---------|-------|
| サザエ | 1,536 |
| コウイカ | 1,212 |
| カキ | 1,163 |
| マグロ血合肉 | 954 |
| マダコ | 871 |
| ブリ血合肉 | 673 |
| ズワイガニ | 450 |
| キダイ | 339 |
| タイショウエビ | 317 |
| マサバ血合肉 | 293 |

肝臓を元気にさせるタウリン。
サザエのつぼ焼きや
イカそうめんは
おつまみの優等生。
糖尿病、胆石の予防もこれでOK!

タウリンはイカやタコ、貝類、甲殻類に多く含まれています。最近は栄養ドリンクにも配合されていますが、これは肝臓の働きを活発にする生理作用があるからです。

動脈硬化や高脂血症、コレステロール系の胆石の予防にも高い効果が期待されています。

その他、タウリンには次のような働きがあります。

- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす。
- 血圧を正しくたもち、高い血圧を下げる。
- 肝臓の解毒能力を強化。アルコール障害にも効果的。
- インスリン分泌を促進し、糖尿病の予防・治療に有効。
- 視力の衰えをふせぎ、新生児の脳や網膜の発育を助ける。

魚の 種別栄養価

可食部(生)
100gあたり

食品の栄養価については、様々なメディアを通じて、色々に喧伝されており、聊か情報過多気味でさえあります。中には、単なる憶測や十分な科学的裏づけを持たないまま、一人歩きしているものもあります。今日の情報化社会にあっては、科学的に裏打ちされた的確な信頼性のある本物の情報が求められています。

ここでは、おもに文部科学省の日本食品標準成分表2015をベースに主要魚種の成分を一覧表にまとめ、皆様の参考に供する事にしました。

この小冊子が、ご家庭や職場で、献立を考えたり、調理をしたりする皆様のご参考になれば幸いです。

| | | いさき | う(養な殖)ぎ | まかじき | ぶり | まがれい | |
|--------|--------------------|------|---------|-------|-------|------|------|
| エネルギー | (kcal) | 127 | 255 | 115 | 257 | 95 | |
| | (kJ) | 531 | 1,067 | 481 | 1,075 | 397 | |
| 水分 | (g) | 75.8 | 62.1 | 73.8 | 59.6 | 77.8 | |
| タンパク質 | (g) | 17.2 | 17.1 | 23.1 | 21.4 | 19.6 | |
| 脂質 | (g) | 5.7 | 19.3 | 1.8 | 17.6 | 1.3 | |
| 炭水化物 | (g) | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 0.3 | 0.1 | |
| 灰分 | (g) | 1.2 | 1.2 | 1.2 | 1.1 | 1.2 | |
| ナトリウム | (mg) | 160 | 74 | 65 | 32 | 110 | |
| カリウム | (mg) | 300 | 230 | 380 | 380 | 330 | |
| カルシウム | (mg) | 22 | 130 | 5 | 5 | 43 | |
| マグネシウム | (mg) | 32 | 20 | 35 | 26 | 28 | |
| リン | (mg) | 220 | 260 | 270 | 130 | 200 | |
| 鉄 | (mg) | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 1.3 | 0.2 | |
| 亜鉛 | (mg) | 0.6 | 1.4 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | |
| 銅 | (mg) | 0.04 | 0.04 | 0.04 | 0.08 | 0.03 | |
| マンガン | (mg) | 0.01 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | |
| ビタミンA | レチノール | (μg) | 41 | 2,400 | 8 | 50 | 5 |
| | カロテン | (μg) | 0 | 1 | 0 | (0) | 0 |
| | レチノール当量 | (μg) | 41 | 2,400 | 8 | 50 | 5 |
| | ビタミンD | (μg) | 15.0 | 18.0 | 12.0 | 8.0 | 13.0 |
| | ビタミンE | (mg) | 0.9 | 7.4 | 1.2 | 2.0 | 1.5 |
| | ビタミンB ₁ | (mg) | 0.06 | 0.37 | 0.09 | 0.23 | 0.03 |
| | ビタミンB ₂ | (mg) | 0.12 | 0.48 | 0.07 | 0.36 | 0.35 |
| | ナイアシン | (mg) | 4.0 | 3.0 | 10.4 | 9.5 | 2.5 |
| | ビタミンC | (mg) | Tr | 2 | 2 | 2 | 1 |
| | コレスステロール | (mg) | 71 | 230 | 46 | 72 | 71 |

(Tr : 微量 / (0) : 推定値)

| | き す | ぎ ん だ ら | き ん め だ い | ぎ ん <small>養 殖</small> ざ け | さ わ ら | し し ゃ も | す ず き | た ち う お | ま だ ら | | |
|-------|---------|------------------|-----------------------|--|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|------|------|
| エネルギー | (kcal) | 80 | 232 | 160 | 204 | 177 | 166 | 123 | 266 | 77 | |
| | (kJ) | 336 | 970 | 669 | 854 | 741 | 695 | 515 | 1,113 | 322 | |
| 水分 | (g) | 80.8 | 67.4 | 72.1 | 66.0 | 68.6 | 67.6 | 74.8 | 61.6 | 80.9 | |
| タンパク質 | (g) | 18.5 | 13.6 | 17.8 | 19.6 | 20.1 | 21.0 | 19.8 | 16.5 | 17.6 | |
| 脂質 | (g) | 0.2 | 18.6 | 9.0 | 12.8 | 9.7 | 8.1 | 4.2 | 20.9 | 0.2 | |
| 炭水化物 | (g) | 0 | Tr | 0.1 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | Tr | Tr | 0.1 | |
| 灰分 | (g) | 1.2 | 0.9 | 1.0 | 1.3 | 1.5 | 3.1 | 1.2 | 1.0 | 1.2 | |
| 無機質 | ナトリウム | (mg) | 100 | 74 | 59 | 48 | 65 | 490 | 81 | 88 | 110 |
| | カリウム | (mg) | 340 | 340 | 330 | 350 | 490 | 380 | 370 | 290 | 350 |
| | カルシウム | (mg) | 27 | 15 | 31 | 12 | 13 | 330 | 12 | 12 | 32 |
| | マグネシウム | (mg) | 29 | 26 | 73 | 25 | 32 | 48 | 29 | 29 | 24 |
| ビタミンA | リン | (mg) | 180 | 180 | 490 | 290 | 220 | 430 | 210 | 180 | 230 |
| | 鉄 | (mg) | 0.1 | 0.3 | 0.3 | 0.3 | 0.8 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 0.2 |
| | 亜鉛 | (mg) | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.6 | 1.0 | 1.8 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| | 銅 | (mg) | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.05 | 0.03 | 0.10 | 0.02 | 0.02 | 0.04 |
| ビタミンD | マンガン | (mg) | 0.01 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.11 | 0.01 | 0.02 | 0.01 |
| | レチノール | (μg) | 1 | 1,500 | 63 | 36 | 12 | 100 | 180 | 52 | 10 |
| | カロテン | (μg) | 0 | 0 | 0 | Tr | (0) | 6 | 0 | 0 | 0 |
| | レチノール当量 | (μg) | 1 | 1,500 | 63 | 36 | 12 | 100 | 180 | 52 | 10 |
| ビタミンE | ビタミンD | (μg) | 0.7 | 3.5 | 2.0 | 15.0 | 7.0 | 0.6 | 10.0 | 14.0 | 1.0 |
| | ビタミンE | (mg) | 0.4 | 4.6 | 1.7 | 1.8 | 0.3 | 0.8 | 1.2 | 1.2 | 0.8 |
| | ビタミンB1 | (mg) | 0.09 | 0.05 | 0.03 | 0.15 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.10 |
| | ビタミンB2 | (mg) | 0.03 | 0.10 | 0.05 | 0.14 | 0.35 | 0.25 | 0.20 | 0.07 | 0.10 |
| ビタミンC | ナイアシン | (mg) | 2.7 | 1.7 | 2.7 | 5.3 | 9.5 | 1.7 | 3.9 | 3.9 | 1.4 |
| | ビタミンC | (mg) | 1 | Tr | 1 | 1 | Tr | 1 | 3 | 1 | Tr |
| | コレステロール | (mg) | 88 | 50 | 60 | 60 | 60 | 230 | 67 | 72 | 58 |

| | と び う お | に し ん | ひ 天 然 め | ホ キ | ほ つけ | お ぬ が け | あ い ジ エ ロ メ ン | く る ま え び | ず わ い が に | | |
|-------|------------------|-------------|------------------|--------|---------|------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|------|------|
| エネルギー | (kcal) | 96 | 216 | 103 | 84 | 115 | 144 | 272 | 97 | 63 | |
| | (kJ) | 402 | 904 | 431 | 351 | 481 | 602 | 1,138 | 406 | 264 | |
| 水分 | (g) | 76.9 | 66.1 | 76.8 | 80.4 | 77.1 | 74.7 | 62.8 | 76.1 | 84.0 | |
| タンパク質 | (g) | 21.0 | 17.4 | 20.0 | 17.0 | 17.3 | 16.3 | 13.3 | 21.6 | 13.9 | |
| 脂質 | (g) | 0.7 | 15.1 | 2.0 | 1.3 | 4.4 | 8.0 | 22.9 | 0.6 | 0.4 | |
| 炭水化物 | (g) | 0.1 | 0.1 | Tr | Tr | 0.1 | 0.1 | 0.1 | Tr | 0.1 | |
| 灰分 | (g) | 1.3 | 1.3 | 1.2 | 1.3 | 1.1 | 0.9 | 0.9 | 1.7 | 1.6 | |
| ナトリウム | (mg) | 64 | 110 | 46 | 160 | 81 | 71 | 65 | 170 | 310 | |
| カリウム | (mg) | 320 | 350 | 440 | 330 | 360 | 310 | 300 | 430 | 310 | |
| カルシウム | (mg) | 13 | 27 | 22 | 20 | 22 | 16 | 10 | 41 | 90 | |
| 無機 | マグネシウム | (mg) | 37 | 33 | 26 | 24 | 33 | 22 | 18 | 46 | 42 |
| 質 | リン | (mg) | 340 | 240 | 240 | 160 | 220 | 160 | 210 | 310 | 170 |
| 鉄 | (mg) | 0.5 | 1.0 | 0.1 | 0.3 | 0.4 | 0.2 | 0.1 | 0.7 | 0.5 | |
| 亜鉛 | (mg) | 0.8 | 1.1 | 0.4 | 0.4 | 1.1 | 0.4 | 0.3 | 1.4 | 2.6 | |
| 銅 | (mg) | 0.06 | 0.09 | 0.03 | 0.02 | 0.10 | 0.02 | 0.01 | 0.42 | 0.35 | |
| マンガン | (mg) | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | |
| ビタミンA | レチノール | (μg) | 3 | 18 | 12 | 43 | 25 | 85 | 1,800 | 0 | Tr |
| | カロテン | (μg) | 0 | 0 | (0) | 0 | 0 | 0 | 49 | (0) | |
| | レチノール当量 | (μg) | 3 | 18 | 12 | 43 | 25 | 85 | 1,800 | 4 | (Tr) |
| | ビタミンD | (μg) | 2.0 | 22.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 17.0 | (0) | (0) |
| | ビタミンE | (mg) | 2.3 | 3.1 | 0.6 | 0.9 | 1.7 | 4.9 | 2.2 | 1.6 | 2.1 |
| | ビタミンB1 | (mg) | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 0.03 | 0.09 | 0.01 | 0.02 | 0.11 | 0.24 |
| | ビタミンB2 | (mg) | 0.10 | 0.23 | 0.11 | 0.16 | 0.17 | 0.03 | 0.08 | 0.06 | 0.60 |
| | ナイアシン | (mg) | 7.1 | 4.0 | 5.0 | 1.3 | 2.5 | 1.0 | 0.9 | 3.8 | 8.0 |
| | ビタミンC | (mg) | 1 | Tr | 3 | 0 | 1 | 1 | Tr | Tr | Tr |
| | コレステロール | (mg) | 59 | 68 | 55 | 49 | 73 | 55 | 59 | 170 | 44 |

(Tr : 微量 / (0) : 推定値 / * : 暫定値)

| | | 生うに | まだこ | あ(天然)ゆ | わかさぎ | あさり | しじみ | か(養殖)き | 干じびき | のり |
|---------|---------|------|------|--------|------|------|------|--------|------|-------|
| エネルギー | (kcal) | 120 | 76 | 100 | 77 | 30 | 64 | 60 | ※145 | ※173 |
| | (kJ) | 502 | 318 | 418 | 322 | 126 | 267 | 251 | ※605 | ※724 |
| 水分 | (g) | 73.8 | 81.1 | 77.7 | 81.8 | 90.3 | 86.0 | 85.0 | 6.5 | 8.4 |
| タンパク質 | (g) | 16.0 | 16.4 | 18.3 | 14.4 | 6.0 | 7.5 | 6.6 | 9.2 | 39.4 |
| 脂質 | (g) | 4.8 | 0.7 | 2.4 | 1.7 | 0.3 | 1.4 | 1.4 | 3.2 | 3.7 |
| 炭水化物 | (g) | 3.3 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 4.5 | 4.7 | 56.0 | 38.7 |
| 灰分 | (g) | 2.1 | 1.7 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 1.2 | 2.3 | 25.2 | 9.8 |
| 無機質 | ナトリウム | (mg) | 220 | 280 | 70 | 200 | 870 | 180 | 520 | 1,800 |
| | カリウム | (mg) | 340 | 290 | 370 | 120 | 140 | 83 | 190 | 6,400 |
| | カルシウム | (mg) | 12 | 16 | 270 | 450 | 66 | 240 | 88 | 1,000 |
| | マグネシウム | (mg) | 27 | 55 | 24 | 25 | 100 | 10 | 74 | 640 |
| | リン | (mg) | 390 | 160 | 310 | 350 | 85 | 120 | 100 | 93 |
| ビタミンA | 鉄 | (mg) | 0.9 | 0.6 | 0.9 | 0.9 | 3.8 | 8.3 | 1.9 | 58.2 |
| | 亜鉛 | (mg) | 2.0 | 1.6 | 0.8 | 2.0 | 1.0 | 2.3 | 13.2 | 1.0 |
| | 銅 | (mg) | 0.05 | 0.30 | 0.06 | 0.19 | 0.06 | 0.41 | 0.89 | 0.14 |
| | マンガン | (mg) | 0.05 | 0.03 | 0.16 | 0.13 | 0.10 | 2.78 | 0.38 | 0.82 |
| | レチノール | (μg) | 0 | 5 | 35 | 99 | 2 | 25 | 22 | (0) |
| ビタミンD | カロテン | (μg) | 700 | (0) | (0) | 2 | 22 | 100 | 6 | 4,400 |
| | レチノール当量 | (μg) | 58 | 5 | 35 | 99 | 4 | 33 | 22 | 360 |
| | ビタミンD | (μg) | (0) | (0) | 1.0 | 2.0 | 0 | 0.2 | (0) | (0) |
| ビタミンE | (mg) | 3.6 | 1.9 | 1.2 | 0.7 | 0.4 | 1.7 | 1.2 | 5.0 | 4.3 |
| ビタミンB1 | (mg) | 0.10 | 0.03 | 0.13 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 0.04 | 0.09 | 1.21 |
| ビタミンB2 | (mg) | 0.44 | 0.09 | 0.15 | 0.14 | 0.16 | 0.44 | 0.14 | 0.42 | 2.68 |
| ナイアシン | (mg) | 1.1 | 2.2 | 3.1 | 1.6 | 1.4 | 1.5 | 1.4 | 1.8 | 11.8 |
| ビタミンC | (mg) | 3 | Tr | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 0 | 160 |
| コレステロール | (mg) | 290 | 150 | 83 | 210 | 40 | 62 | 51 | Tr | 21 |

もっと『お魚料理』をふやそう

近年、生活習慣病とよばれる高血圧症、動脈硬化症、高脂血症、狭心症や心筋梗塞、脳血管障害、糖尿病などにかかる方が増えています。また、胃癌の発生率が多いことで知られていた日本人に、大腸癌や肺癌、前立腺癌も目立ちはじめています。

この原因のひとつには、魚の消費比率が減り、食の欧米化が進んだことがあげられるかと思われます。

この冊子をキッチンのそなえとしていただき、家庭の食卓に魚料理をもっと増やすことで、家族の健康、特に育ち盛りの子どもにはすこやかな発育を、働き盛りのお父さんには生活習慣病の予防として、大いに活用してください。

栄養バランスの良い魚をたくさん食べて、元気な生活をいとなみましょう。

● 発 行 ●

一般社団法人 大日本水産会

おさかな普及協議会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル8階
TEL 03-3585-6684 FAX 03-3582-2337