

「魚」をもっと食べましょう

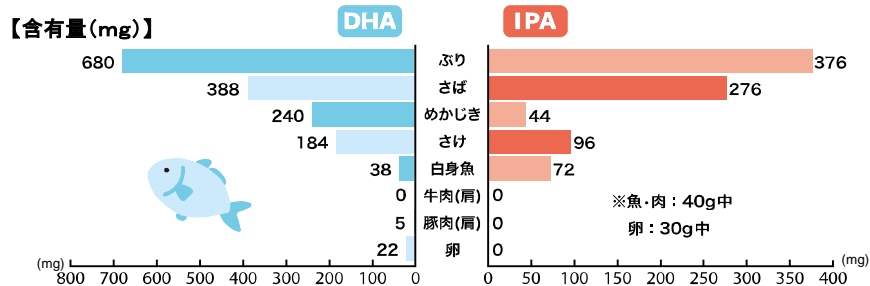
近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。

今回は、敬遠しがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養素があることを知っていますか？

DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



資料：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

★魚おいしく食べるコツ

子どもを対象とした調査では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で、魚が苦手と答えています(社団法人日本水産会調査)。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

1・魚の選び方と骨の取り方

ステップ1 骨がない刺身魚からスタート

刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べさせることができます。ただし、刺身用の魚であっても、子どもに提供する際には、加熱するのが安全。低年齢の子どもは、食中毒が起きた際に重篤化するため、加熱して菌を死滅させておくことが大切です。

ステップ2 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

大きな魚で、骨が少ない魚、また、骨を取り除きやすい魚もおすすめです。切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、加熱後に骨を取り除きやすく子どもに食べさせやすい魚です。

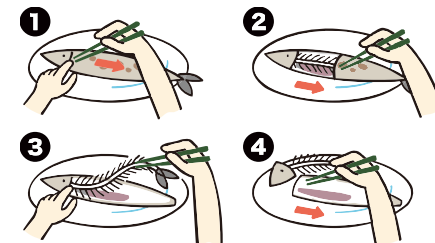
ステップ3 骨のある魚

「あじ」などの骨がある魚は、下処理の段階で、指に触れる骨を「骨抜き」で取り除きましょう。骨抜きは100円均一のお店で購入することができます。骨は、斜めに抜くのがポイント。直角には抜きにくく、身崩れてしまいます。

ステップ4 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛り付け方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べる時には、下記の順番で食べすすめましょう。大人が、目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで、大きくなった時に、自ら挑戦して食べられるようになります。

- 1 頭から尾に向かって、切れ目を入れながら身をほぐす
- 2 上の半身を頭から尾に向かって食べる
- 3 身をひっくり返さず、骨をはがす
(お助けポイント！ 頭を手で押さえて骨を取る)
- 4 骨・皮を皿の奥にまとめておき、
下の半身を頭から尾に向かって食べる



2・魚の臭みを減らす方法

魚は、獲ってから時間が経過するほど、臭みが出てくるため、新鮮な魚を購入して、早めに調理することが大切です。下処理では、切り身の魚は、洗ってからしっかりと水気をふき取ります。一尾の魚は、塩をふりかけて15分程度置いてから水気をしっかりとふき取りましょう。また、臭みを減らすためには、「煮る」よりも「焼き」の方が、臭み成分が揮発して、食べやすくなります。

3・調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。さけは色も綺麗なもので、パーティー料理の一品にもなります。



◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さば缶などを入れるとうま味もアップ。コツは具をしっかりと炒めて、臭みを飛ばしておくことです。



4・魚に触れる機会増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。これは見るだけ、触るだけでもOK。魚を頻繁に食べる家庭で育つと、自然に子どもが魚好きになるのは、この効果によるものです。生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

