

魚をおいしく食べよう

「うちの子、魚が苦手なんだよね…」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子どもでもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？



1 「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し
丈夫にする



2 臭みをやわらげて食べやすくする

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

● 水洗いをして血液を取り除く



● 塩をふってしばらく置く



● 酒の風味を活用する



3 骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨をとりましょう。



4 調理法で食べやすく

揚げる

から揚げ、フライなどカリッとした食感で食べやすくなる



焼く

塩焼き、照り焼きなど香ばしく焼く



煮る

みそ煮などしっかりと味を染み込ませる



蒸す

白身魚で酒蒸し、あんかけ等やわらかく仕上げる



ほぐす

パスタ、チャーハンなど他の食材と混ぜる



5 「魚」の回数を増やす方法

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

「下処理がいない魚」で手間をかけない

最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚、練り製品（ちくわなど）を活用すれば、手間なく魚料理を楽しむことができます。



魚のよさを知って、毎日の食事に無理なく取り入れていきましょう。焦らず、楽しく、家族で「おいしい!」を増やしていきましょう♪