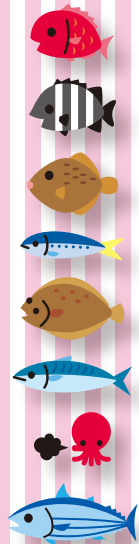


# おさかな はじめました

乳児用

～おさかなを使ったレシピ①～



## さかなのチカラ 魚は赤ちゃんの大事な栄養源

赤ちゃんの脳や筋肉、骨や心臓などを発達させるにはたんぱく質が必要です。母乳にも含まれていますが、5～6か月頃まで成長すると、それだけでは足りません。離乳食で補う必要があります。最も適しているのが、「白身魚」です。特に、マダイは柔らかく、味にもクセがないため良く使われます。

また、魚は良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンや鉄分、脳を育てる不飽和脂肪酸のDHAやEPAなど、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

このレシピ集では、天草で水揚げされる魚で作れる離乳食を月齢ごとに紹介しています。赤ちゃんのペースに合わせて少しずつ、いろんな魚にチャレンジしてみましょう。

## さかなのすすめかた

水草には多種多様な魚介類が水揚げされます。**白身魚**→**赤身魚**→**青魚**の順にすすめていきましょう。

離乳食初期	<p>消化に良い白身魚からはじめましょう。</p> <p>生後 <b>5~6</b> か月</p>  <p>マダイ      スズキ      ヒラメ カワハギ      キス      イサキ</p> <p>※シラスはイワシ（青魚）の稚魚ですが、少量であれば離乳食初期から使えます。</p>
離乳食中期	<p>赤身魚の中でも、脂の少ないものからはじめましょう。</p> <p>生後 <b>7~8</b> か月</p>  <p>ハガツオ      マグロ</p>
離乳食後期	<p>青魚全般試してみましょう。</p> <p>生後 <b>9~11</b> か月</p>  <p>アジ      イワシ      サバ サワラ      ブリ      キビナゴ</p> <p>※青魚とは、赤身魚のなかで背中が青いものをいいます。 青魚は、アレルギーが比較の出やすいので、少量ずつためてください。</p>

### <魚介類あれこれ>

- ◎生食（刺身など）は3歳近くになってから始めましょう。
- ◎エビやカニは、アレルギーが出やすい食材です。加熱したものを食べるのは2歳から、生で食べるのは3歳以降がいいでしょう。
- ◎タコやイカは、噛む力が発達する3歳を過ぎてから始めましょう。
- ◎魚卵・干物など塩分が多いものは避けましょう。

※これらはあくまで目安です。赤ちゃんのペースに合わせて様子を見ながら与えましょう！

## おさかなを使った離乳食の進め方の目安

	生後 5~6 か月頃 ごっくん期	生後 7~8 か月頃 もぐもぐ期	生後 9~11 か月頃 かみかみ期	生後 12~18 か月頃 ばくばく期
食べ方の目安	子どもの様子を見ながら 1日1回 1さじずつ始める	1日2回食で 食事のリズムを つけていく	食事のリズムを 大切に 1日3回食に 進めていく	1日3回の食事の リズムを大切に 生活リズムを 整える
調理形態	なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる 固さ	歯ぐきでつぶせる 固さ	歯ぐきで噛める 固さ
1回あたりの 魚の目安量	白身魚から スプーン1さじ	赤身魚始めてOK 刺身1切れ (10g~15g程度)	青魚始めてOK 刺身1~2切れ (15g程度)	刺身2切れ (15g~20g程度)

## おかゆの作り方

作り方

- ①米は洗って水気を切り、鍋に入れて定量の水を注ぎ 20~30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして約50分煮る。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

	10倍がゆ (ごっくん期)	7倍がゆ (もぐもぐ期)	5倍がゆ (かみかみ期)	2倍がゆ (ばくばく期)
				
米	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ	1/2カップ
水	5カップ	3.5カップ	2.5カップ	1.5カップ

## だしのとり方

● だしの保存方法      まとめて1週間分のだしをとり、小分けして冷凍すると便利です。



### 昆布だしのとりかた

●水…1,000cc ●だし昆布…5cm×10cm (約 5g)

赤ちゃんにとって初めてのだしは、豊富なミネラルをもつ植物性の昆布だしが最適です。素材の味を邪魔しないので、様々な料理に合います。

生後  
5~6か月  
頃から



- ① 昆布の表面をキッチンペーパーできれいに拭く。
- ② キッチンバサミで昆布に数か所切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れ、30分以上つけてから火にかける。
- ③ 沸騰したらすぐ火を止めて、昆布を取り出して出来上がり。

※水だしの場合…フタ付きの密閉容器に水と昆布を入れて冷蔵庫に一晩置くだけでもだしが出ます。必要量だけ容器から出して使用してください。

### 昆布・かつお節の混合だしのとりかた

●水…1,000cc  
●だし昆布…5cm×10cm (約 5g) ●かつお節…15g

かつおのイノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果で、うま味が増えています。和食の基本といわれるだしです。

生後  
7~8か月  
頃から

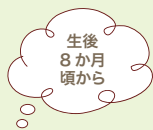


- ① 昆布の表面をキッチンペーパーできれいに拭く。
- ② キッチンバサミで昆布に数か所切り込みを入れる。鍋に水と昆布を入れ、30分以上つけてから火にかける。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れ、1分程煮出したら火を止める。
- ④ かつお節が沈んだら、キッチンペーパーで静かにこして出来上がり。

## いりこ（煮干し）だしのとりかた

●水…1,000cc ●いりこ（煮干し）…30g

カルシウムなど栄養満点です。鮮度の良いいりこを選んで頭とはらわたを取れば、風味豊かなだしに仕上がります。野菜料理やみそ汁に良く合います。



- ①いりこの頭とはらわたを取り除く。  
いりこを軽く洗って水につけ、2～3時間置く（一晩つけても良い）。
- ②中火にかけ、いりこが軽く泳ぐ程度の火加減で7～8分煮出す。
- ③キッチンペーパーで静かにこして出来上がり。

## だしのチカラ

(1)うま味成分だけではなく、豊富な栄養！

だしをとるメリットは、グルタミン酸やイノシン酸などの“うま味”成分が得られることはもちろん、乳児や幼児の成長期に重要な栄養素を同時に摂取できることにあります。それぞれのだしの特長を知って、使いわけてみましょう。

(2)健康によい「塩分カット」

だしをとることで、味に深みが出て、みそ・塩など調味料の使用量が減り、余計な塩分を摂取しなくてすみます。生活習慣病の予防にもつながります。

～天草は日本のだし文化を支えています。～

天草市の牛深地区は、さば節・いわし節など「雑節」の生産量が日本一です。かつお節とはまた違って、コクのある風味が美味しく、みそ汁やうどん、そば、煮物のだしに向いています。牛深産の「さば節」「いわし節」などを見かけたら、是非、使ってみてくださいね。

## 離乳食レシピ 白身魚



生後5～6か月 …………… P.6

- ・マダイ入りおかゆ
- ・ヒラメとかぼちゃのペースト

生後7～8か月 …………… P.7

- ・タイそうめん
- ・カワハギの野菜みそあかけ

生後9～11か月 …………… P.8

- ・タイの煮つけ
- ・スズキのクリームマカロニ

生後12～18か月 …………… P.9

- ・タイと根菜のみそ煮込みうどん
- ・イサキのチーズピカタ

離乳食に初めて魚を使う時、まず白身のお刺身1パックを買って、一切れ（10～15g程度）を離乳食に、残りを家族で食べるととても簡単で経済的です。

大人用にはお刺身で簡単に出来るカルパッチョを紹介します。

### 簡単！刺身でカルパッチョ

大人用



2人分

- 白身魚（刺身） …………… 1パック
- にんにく片 …………… 1片
- 塩 …………… 1つまみ
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- プチトマト …………… 適量
- ベビーリーフ …………… 適量



作り方

- ①皿に、にんにく片をぬる。
- ②刺身を並べ、全体に軽く塩をふる。
- ③ベビーリーフ・プチトマトを添えて、オリーブオイルをかける。
- ④生バジルやハーブソルト、レモンなどお好みで！



刺身などの生魚は3歳前後から、様子を見ながら新鮮なものを食べさせてあげてください。

## マダイ入りおかゆ (10倍がゆ)



①耐熱皿にマダイと水を入れて、ラップを軽くかけ、電子レンジ (600W) で20秒加熱する。水気をきり、滑らかになるまですりつぶす。

②人肌に温めた10倍がゆに加えて混ぜ、器に盛る。



- マダイ ……………1切れ
- 水 ……………小さじ2
- 10倍がゆ ……………大さじ3

### らくらくフリージング①

刺身を凍らせておけば、すりおろしが簡単に出来ます。(→P.14)

## ヒラメとかぼちゃのペースト



①かぼちゃは柔らかくゆでる。

②ヒラメは下ゆでしておく。

③それぞれにだし汁(水)を加え、すりつぶしてペースト状にする。

### らくらくフリージング②

火を通し、ほくして小分けにフリージングしておくと便利! 早めに使い切りましょう。



- ヒラメ ……………1切れ
- かぼちゃ …… スライス 1/2枚
- だし汁(水) …………… 20cc





## タイそうめん



- タイ ……………1~2切れ
- そうめん(乾麺) ……………10g
- ほうれん草(葉先) ……………3~4枚
- だし汁 ……………25cc
- 水溶き片栗粉 ……………適量



- ①そうめんは柔らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②タイはゆでて、すりつぶす。
- ③ほうれん草は葉先の柔らかい部分をゆでて、水にさらし、水気を切って細かくきざむ。
- ④だし汁に具材を入れ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。



そうめんは1束あたり約50gです。

## カワハギの野菜みそあんかけ



- カワハギ ……………1~2切れ
- かぼちゃ ……………スライス1枚
- にんじん ……………1cm
- みそ ……………少量
- だし汁(水) ……………100cc
- 水溶き片栗粉 ……………適量
- 青のり ……………適量



- ①野菜はみじん切りにし、だし汁(水)で柔らかく煮る。
- ②①にみそで味付けし、水溶き片栗粉を加えて野菜あんを作る。
- ③カワハギはゆでて細かくほぐす。
- ④カワハギに野菜あんをかけ、青のりを散らす。

他の白身魚や赤身魚でもおいしいよ!





## タイの煮つけ



- 材料**
- タイ …………… 1~2切れ
  - 混合だし …………… 大さじ1
  - 濃口しょうゆ …………… 2滴



### 作り方

- ①耐熱皿にタイと混合だし、濃口しょうゆを入れて、ラップを軽くかけ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。



★ 家族の煮つけを作る際に、味がしみ込む前に取り出す方法もあります。

## スズキのクリームマカロニ



- 材料**
- スズキ …………… 1~2切れ
  - マカロニ …………… 大さじ2
  - にんじん …………… 1cm
  - ほうれん草 …………… 2枚
  - 牛乳(粉ミルクでも可) 大さじ3
  - 水 …………… 大さじ1
  - ベビー用コンソメ …………… 1包
  - 水溶き片栗粉



### 作り方

- ①マカロニを時間どおりゆで細かくきざむ。
- ②にんじんを5mm~1cm程の大きさに切り、ゆでる。ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切って細かくきざむ。
- ③お鍋に牛乳・水・ベビー用コンソメ・スズキ・野菜を入れ、混ぜながら温める。
- ④水溶き片栗粉を入れ、少しとろみがつくまで温め、マカロニを加え混ぜる。



★ マカロニを5倍がゆで代用できます。

## タイと根菜のみそ煮込みうどん



- 材料**
- タイ …………… 2切れ
  - ゆでうどん …………… 50g
  - 大根 …………… 0.5cm
  - にんじん …………… 1cm
  - みそ …………… 小さじ1
  - だし汁(水) …………… 150cc



- 作り方**
- ①ゆでうどんは約3cmの長さに切る。
  - ②大根、にんじんは角切りにする。
  - ③だし汁に②を入れ、柔らかく煮る。
  - ④③にタイ・うどんを加え入れ、しばらく煮込んで、みそで味付けする。

タイのあらから  
とっただしを使っても  
おいしいよ!



## イサキのチーズピカタ



- 材料**
- イサキ …………… 2切れ
  - 塩コショウ …………… 少々
  - 小麦粉 …………… 適量
  - 卵 …………… 適量
  - 粉チーズ …………… 小さじ1/2
  - 牛乳 …………… 小さじ1/2
  - サラダ油 …………… 適量



- 作り方**
- ①イサキに塩コショウを軽く振り、水気をふき取り、そぎ切りにする。
  - ②①のイサキに小麦粉を付け、卵と粉チーズと牛乳を混ぜたものにくぐらす。
  - ③フライパンに油(少量)を熱し、②のイサキを両面しっかり焼く。



卵などアレルギーの出やすい  
ものには注意。

# 離乳食レシピ 青魚



生後9～11か月 …………… P.11

- ・アジとトマトのリゾット
- ・イワシのやわらかつみれ汁

生後12～18か月 ……… P.12

- ・アジのそぼろおにぎり
- ・サバの竜田揚げ

青魚は離乳食後期(生後9～11ヶ月)頃からが目安です。

青魚は丈夫な体を作る良質なたんぱく質やビタミン、不飽和脂肪酸のDHAやEPAなどが豊富に含まれています。サバなどは、アレルギーを起こす可能性もありますので、少量ずつ様子を見ながら始めましょう！

## アジのそぼろごはん



大人用



2人分

- アジ …………… 小2尾
- 酒 …………… 大さじ1
- さとう …………… 大さじ1
- 薄口しょうゆ …………… 大さじ1
- 卵 …………… 2個
- さとう …………… 大さじ1
- 薄口しょうゆ …………… 小さじ1
- ほうれん草 …………… 1/2束
- ご飯 …………… 2杯分



作り方

- ①アジをフードプロセッサー(すり鉢)などですり身にして酒でゆるめ、さとう、薄口しょうゆを加え、フライパンでそぼろを作る。
- ②卵はさとう・薄口しょうゆを加え、炒り卵にする。
- ③ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って切る。
- ④ご飯の上に①②③を盛りつける。

いっしょにごはん



とりわけレシピ

アジのそぼろおにぎり (P.12)



そぼろは、小分けにして保存しておく、いろいろな料理に使えて便利です！サバでもオススメです。

## アジとトマトのリゾット



## 作り方

- ①アジはゆでてほぐす。
- ②ミニトマトは湯むきして皮・たねを取り除き、フォークでつぶしておく。
- ③ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を切ってみじん切りにしておく。
- ④5倍がゆに①②③と混合だしを入れて混ぜ合わせる。

## 材料

- アジ …………… 1~2切れ
- 5倍がゆ …………… 大さじ5
- ミニトマト …………… 3個
- ほうれん草(葉先) ……… 2枚
- 混合だし …………… 大さじ3

アジは天草で  
年中とれて、使い  
やすい魚だよ



## イワシのやわらかつみれ汁



## 作り方

- ①イワシはすり鉢ですりつぶす。
- ②イワシのすり身とはんぺんをよく混ぜ合わせ、つみれを作る。
- ③野菜は粗みじん切りにする。
- ④鍋にだし汁を入れ煮立たせ、そこにぬらしたスプーンでつみれを落としていく。
- ⑤火が通ったらしょうゆを入れて味を整え、青のりを散らす。

## 材料

- イワシ …………… 1~2切れ  
(すり身の場合……大さじ1)
- はんぺん …………… 大さじ1
- にんじん …………… 1cm
- だし汁 …………… 1カップ
- しょうゆ …………… 少々
- 青のり …………… 少々



はんぺんに味がついているので、つみれには調味料がいりません。



## アジのそぼろおにぎり



- 材料**
- アジのそぼろ(P.10) …… 大さじ2
  - ごはん(柔らかい) …… 100g
  - 枝豆 …… 10粒



- 作り方**
- ①アジのそぼろ(P.10) をとりわけける。
  - ②枝豆は薄皮を外し、みじん切りにし、レンジで温める。
  - ③ごはんと①と②を混ぜ合わせ、小さくにぎる。



とりわけレシピ  
アジのそぼろごはん (P.10)

## サバの竜田揚げ



- 材料**
- サバ …… 2切れ  
※サバの水煮缶でも可
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - カレー粉 …… 小さじ1/2
  - サラダ油 …… 適量



- 作り方**
- ①サバは生であれば、ゆでて水気をふく。
  - ②サバに片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。(カレー粉を少量混ぜても良い)
  - ③フライパンに油を入れ、中火で加熱し、揚げ焼きする。
  - ④きつね色の焼き色がいたら、余分な油をふき取る。



サバは7大アレルゲンの一つ。  
赤ちゃんの体調がよいときに、まずは少量から与えて様子を見ましょう。

知って  
おきたい

## 魚のさばき方 3枚おろし手順 (アジ等簡単なもの)



①うろこは尾から頭に向けて、包丁でなでるようにとる。



②胸びれと腹びれの付け根の2点を意識して頭をおとす。



③肛門から頭側に切りこみ、内臓を出し、しっかり洗う。



④キッチンペーパーで水気をしっかりふく。



⑤背側から背びれにそって切り込みを入れ、背骨まで包丁をいれる。



⑥腹側からも同様に。



(ここまでで2枚おろし)



⑦反対側も同様に。



⑧腹骨は切り離す。



⑨指でたしかめながら、小骨を抜く。



⑩3枚おろしの完成。  
刺身にするときは皮を剥いで。

アジはさばくには、チャレンジしやすい魚だよ





### 冷蔵保存の場合

#### (1) 丸魚

- ・えら、内臓を取り除き、よく洗い、キッチンペーパーで表面と腹の中の水気（水、血）をふく。1尾ずつキッチンペーパーに包み、ジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で保存。

#### (2) 切り身(ブロック)

- ・水気をよくふいて、1切れずつ、キッチンペーパーで包み、ジッパー付き保存袋に入れて、冷蔵庫で保存。刺身にする場合は、直前まで切り身(ブロック)の状態でおいておく。



#### (3) 保存期間(参考)

- ・生食であれば1~2日。加熱する場合は、1~3日を目安に、食べましょう。塩やしょうゆを活用すると脱水され、保存期間は伸びます。(一夜干し、刺身の漬けなど)

※保存期間はあくまで目安です。(魚は、種類や船上や流通中の魚の扱いによっても、鮮度の持ちが異なるため、一概にはいえません。心配な方はお早目に。)

### 冷凍保存の場合

#### (1) 丸魚

- ・えら、内臓を取り除き、よく洗い、キッチンペーパーで表面と腹の中の水気（水、血）をふく。1尾ずつラップに包み、ジッパー付き保存袋に入れ空気を抜いて冷凍庫で保存。

#### (2) 切り身(ブロック)・刺身

- ・アルミトレイに並べ、ラップをかけ凍らせる。その後、ジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫で保存。
- ・できるだけ早く使用する。(2週間程度)



#### (3) 保存と解凍

- ・解凍は、冷蔵庫に移して5~6時間かけて解凍すると、ドリップ(うま味や栄養分の液汁)が出ず、美味しさを逃さない。

※2回目の冷凍は家庭ではおススメしません。

知って  
おきたい

## 天草の魚が買える店



<http://sakanadarake.com>

天草は鮮魚店の激戦区。朝、市場で競り落とした魚を店頭に並べる鮮魚店・スーパーがほとんど。

その鮮魚店の場所や営業時間などの情報を掲載した『鮮魚店マップ』が出来ました。天草漁業協同組合が制作したHP『天草サカナダラケ』から、閲覧可能です。

お気に入りの鮮魚店を探してみたいかがでしょうか。

天草の鮮魚店・お魚情報満載！

天草サカナダラケ



facebook ページ「天草サカナダラケ」も更新中！



監修：管理栄養士 田中 豊子

発行：天草市

〈問い合わせ〉天草市役所経済部水産振興課

〒863-8631 熊本県天草市東浜町 8 番 1 号

TEL.0969-32-6791