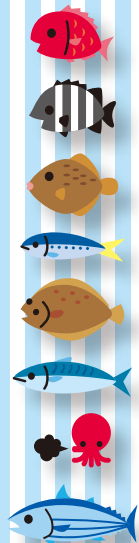


おさかな 好きになりました

幼児用

～おさかなを使ったレシピ②～



ぎょしょくのチカラ 魚は幼児期の発育に重要

魚は、脳や筋肉・骨や心臓などを成長させる、たんぱく質を多く含むだけでなく、ビタミンやカルシウムなどのミネラルも多く含まれています。

また、魚の脂には、DHA・EPA とよばれる不飽和脂肪酸が含まれており、幼児期の脳の成長にはとても重要ですので、積極的に魚を食事にとり入れるようにしましょう。

そして、幼児期は様々なことに興味を持つ時期です。

見て〈魚色〉、触れて〈魚触〉、食べる〈魚食〉、3つの『ぎょしょく』で魚が好きになるチャンスです。是非、お子さんと一緒に魚と触れ合ってください。

※このレシピ集の見方… 上段：大人のレシピ

下段：幼児(大人の料理からの取り分け方等)



幼児食を始める前に

離乳食は順調に進んでいますか？ 1日に3回、食べられるようになりましたか？ こども1人1人に個人差があるので、焦らずゆっくりお子さんのペースで進めて、離乳食が完了してから、幼児食をはじめましょう。

幼児期の食事で気を付けることは、次の2つです。

(1) うす味で、バランスの良い食事を

幼児食は大人の食事に移行する過程の食事のことですが、大人と同じ濃いものを与えすぎると、将来、生活習慣病になりやすくなるといわれています。味は大人の1/3～1/2程度のうす味で、素材本来の味で、味覚を育てましょう。

(2) 食事の楽しさとマナーを学ぶ

規則正しく3食(+補食)をとることや、食事中は食事に集中すること、スプーンやおはしの使い方を学ぶなど、幼児期のうちに、1つ1つ練習しましょう。1つできるようになれば、褒めてあげましょう。

生後
19か月～3歳

大人の量の1/2

分量の目安



注 意 点

噛む力がまだないので、比較的柔らかいものをあげましょう。濃いものは1/3程度に薄めて与えましょう。

生後
3～4歳

大人の量の2/3



歯は生えそろって噛む力もついてきましたが、脂身などは除いてあげましょう。濃いものは1/2程度に薄めて与えましょう。

生後
4～5歳

大人と同程度でも



ほぼ同じものが食べられますが、濃いものは薄めるなどしましょう。色々な食材を使って、バランスのよい献立を心掛けましょう。

天草の魚介類の旬



<魚介類あれこれ>

- ◎生食（刺身など）は3歳近くになったら、新鮮なものを少しずつ与えましょう。
- ◎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歳をすぎたら小さく切って与えてもいいですが、飲み込みにくいので、食事中はよく見守ってあげてください。
- ◎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。お子さんのペースに合わせて様子を見ながら与えましょう！

天草市の魚“鯛”。天然も養殖も年中おいしいこの魚。骨からだしが出るので、残ったあらで「うしお汁」もおいしいですよ。



鯛めし

材料〈4人分〉

- マダイ（切り身）…………… 160g
- 米 ……………… 2合
- だし昆布 ……………… 1枚
- 塩 ……………… 小さじ1/2
- ★薄口しょうゆ ……………… 大さじ1
 - └ 酒 ……………… 大さじ1
 - └ 塩 ……………… 小さじ1/3
- 三つ葉 ……………… 適量



作り方

- ①炊飯器にといだお米、だし昆布を入れ通常の水加減で30分以上浸たす。
 - ②マダイは塩をふって10分ほどおき、水気をふいて魚焼き器で皮目側から焼く。（あれば頭部や骨も焼いて一緒に炊きこむ）
 - ③①に★を混ぜ込み、②で焼いた魚をのせ、炊飯器のスイッチを入れる。
 - ④炊き上がったら昆布、タイを取り出して丁寧に骨を取り除き、身をほくして混ぜ込む。
 - ⑤三つ葉は洗って1cm程度に切る。炊き上がった鯛めしにトッピングする。
- ※小口ねぎを混ぜ込んででも美味しい。



炊飯器に入るのであれば、下処理（参考：P.13）をしたマダイを1尾塩焼きにして、そのまま入れてもOK！



生後
19か月
~2歳

柔らかく炊いて、おにぎり
にすると食べやすいです。
小骨に注意して！

問題なく食べられますが、
小骨に注意して！
炒めてチャーハンにアレンジ
しても美味しいですよ。

生後
2歳~



イサキ

イサキといえば「夏」ですが、天草では年中獲れます。身に味が染みやすく柔らかいので、和食、洋食なんでも合います。



イサキのアクアパッツァ



※写真は下処理(うろこ、ヒレ、内臓の除去)をした1尾をそのまま使っています。
(参考: P.13)

材料(4人分)

- イサキ(切り身) …………… 4切れ
- 塩 …………… 適量
- [A] オリーブ油 …………… 大・小さじ各1
 - └ たまねぎ(くし形) …………… 1/2個
 - └ にんにく(みじん切り) …… 大さじ1
- 白ワイン …………… 大さじ4
- [B] アサリ …………… 殻付240g
 - └ ミニトマト …………… 8個
 - └ 水 …………… 1/2カップ
- オリーブ油 …………… 小さじ2
- 乾燥バジル …………… 適量
- パセリ …………… 適量

作り方

- ① 下ごしらえ: 砂抜きされていないアサリは塩水(水 400ml に小さじ 2 程度)に 3 時間~一晩つけて「砂抜き」し、使う前は流水で殻をこすりつけながら洗う。
- ② イサキの皮に包丁で切れ目を入れ、塩をふって10分ほどおき、水気をふきとっておく。
- ③ フライパンに [A] を入れて炒め、②のイサキを皮目から焼く。2分程焼き、裏返す。

- ④ ③に白ワインを入れ、アルコールをとばす。
- ⑤ [B] を加え、ふたをしてアサリの殻が開くまで火にかける。
- ⑥ 仕上げのオリーブ油を回しいれ、味をみて塩を加え、器に盛り、バジルをかけパセリを飾る。

アレンジレシピ



生後
2歳~

生後
19か月
~**2**歳

イサキの身、アサリ、トマト(皮は除く)、たまねぎを取りわけて、食べさせてください。

アクアパッツァの魚を一度出して、パスタを絡めればペペロンチーノ風に。



マダコ



天草といえば「タコ」。タコはタウリンなどの栄養素が多く含まれています。冷凍保存にも強く、扱いやすい魚介類です。

たまご焼き器で
つくる

スクエアたこ焼き

材料〈4人分〉

- マダコ（刺身用ゆでダコ） …… 80g
- たこ焼き粉 …… 200g
- キャベツ …… 2枚
- 卵 …… 1個
- サラダ油 …… 適量
- お好み焼き用ソース
- 青のり
- かつおぶし
- マヨネーズ
- ケチャップ



作り方

- ①マダコは薄くスライスし、キャベツはみじん切りにする。
- ②たこ焼き粉に分量どおりの水と卵を入れ、混ぜる。
- ③たまご焼き器に②を流し込み、そこにマダコ、キャベツをのせ中火で焼く。片面に焼き色がついたら、半分に折り、裏返して弱火で焼く。
- ④中まで火が通ったら、格子状に切り、盛り付け、お好み焼き用ソースをかける。

- ⑤お好みで、青のり、かつおぶし、マヨネーズ、ケチャップを添えて！



よく売ってある刺身用ゆでダコは塩ゆでしてあり、十分味が付いていますので、塩を振らないようにしましょう。冷凍する際は、足1本ごとに水気をふいてラップで包み、ジッパー付き保存袋などに空気を抜いて保存します。

生後

19
か月
~3
歳

噛む力が弱いので、タコの代わりにシラスやチーズを入れる等しましょう。
お好み焼き用ソース、マヨネーズ、ケチャップのつけすぎには注意！

薄くスライスしたタコは入れてもOK！
その他、タコはから揚げ、かき揚げ、タコ飯、酢の物などオススメです。

生後

3
歳~



ハガツオ

産地でしか出回らない赤身の魚です。カツオ特有の臭みもなく、鉄分などの栄養も多く含まれています。



ハガツオのたたき de ュック



材料〈4人分〉

- ハガツオのたたき …………… 200g
- 卵黄 …………… 1個
- 青ネギ …………… 3cm
- ★にんにく …………… 小さじ1
- しょうが …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ3
- いりごま …………… 小さじ1
- 豆板醤 …………… 小さじ1/2
- 大葉 …………… 2~3枚

作り方

- ①ハガツオのたたきは、サイコロ状に切る。
- ②青ネギはみじん切りする。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせ、ハガツオ、青ネギをあえる。
- ④器に大葉を敷き、③を盛り付け、卵黄をのせる。

※ハガツオがなければ、他のカツオでも構いません。



新鮮な魚の選び方

〈1尾の場合〉

- ①目が黒く、透明感がある。
- ②エラが赤く、鮮やか。
- ③うろこがキレイについている。

〈切り身の場合〉

- ①体色や模様がくっきり見える。
- ②水や血が出ていないもの。

詳しくは、スーパーの鮮魚部や鮮魚店に聞いてみましょう。

(→裏表紙：天草の魚が買える店)

生後

19 か月
~ 3 歳

アレンジレシピ



生魚はまだ避けましょう。たたきを酒、しょうゆで下味を付け、片栗粉をまぶして揚げれば、竜田揚げに！

たたきを少量ずつ試しても良い時期ですが、必ず鮮度の良いものを。
ユッケの場合は生卵に注意してください。

生後

3 歳~



サバ



近年流行りのサバ。サバ自体の旨みが強く、いろんな料理が可能です。天草産はそのまま丸魚で売ってることが多いですが、筒切りにすれば簡単です。

サバのみそ煮

材料〈4人分〉

- サバ…………… 1尾
- 白ねぎ（ななめ切り）…………… 2本
- 生姜 スライス…………… 1片
- ★薄口しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 50cc
- 水…………… 100cc
- 砂糖…………… 大さじ3
- みそ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ3
- 生姜（針生姜：トッピング用）…………… 適量
- 白髪ねぎ…………… 適量



作り方

- ①サバはうろこをとり、筒切りにし、内臓を押し取って取り除く。
- ②生姜は皮つきのままスライスしたものと針生姜（皮をむいて極細のせん切りにする）の2種類準備する。
- ③鍋に★と生姜スライスを入れて火にかける。
- ④筒切りのサバとななめ切りにした白ねぎを③の鍋に入れ、おとし蓋をして強火～中火で10分間煮る。
- ⑤10分煮たら魚を取り出し、煮汁をかけ針生姜、白髪ねぎをのせる。



サバは筒切りにして、内臓を押ししてぼろっと外すだけの方法で、下処理が簡単にできます。

生後
19か月
～**2**歳

煮込む前に取りわけましょう。骨と皮を外し、身をほぐしてあげてください。
サバは7大アレルゲンの一つ。初めて食べるお子さんには少量から試してみてください。

骨を外せば、問題なく食べられます。小骨に注意して！
下ゆでした大根と一緒に煮ても美味しいです。

生後
2歳～



イワシ

天草市で水揚げ量が一番多いのはイワシ。DHA・EPAが多く含まれています。イワシバーグやすり身にすれば臭いも気になりません。



れんこん
シャキシャキ//

イワシバーグ



材料〈4人分〉

- イワシ 240g
- 玉ねぎ 1/2 個
- チーズ 40g
- みそ 大さじ1
- パン粉 大さじ2
- 卵 1個
- コーン 40g
- うすらの卵（水煮） 2 個
- れんこん 40g
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量

作り方

- ①イワシを手開きし、身を包丁で粗みじん切りにする。
- ②チーズは5mmくらいの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルにイワシ・玉ねぎ・チーズ・みそ・パン粉・卵・コーンを入れ、よく混ぜて魚の形をつくる。半分に切ったうすらの卵を目に見立て押し込む。
- ④れんこんは薄くスライスして、酢水(分量外)につけておく。水気をふいたら片面に片栗粉をつけ、ハンバーグに張り付ける。
- ⑤れんこんがついている側から、フライパンで焼き上げる。
- ⑥お好みでソースをどうぞ。

生後
19か月
~**2**歳

イワシバーグは小さく切り分けてあげましょう。
れんこんは小さく刻んで混ぜ込むと、食べやすいです。

幼児期は『まぜまぜ』が大好き！イワシのミンチをこねる時はお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

生後
2歳~



ブリ



天然・養殖どちらも脂がのる冬が旬です。ブリしゃぶ、漬け丼、ブリ大根と、味わい方はいろいろですが、手軽なのはやっぱりブリ照り！

やっぱり

ブリは照り焼き

材料〈4人分〉

- ブリ（切り身）…………… 4切れ
- 片栗粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- ★酒…………… 大さじ3
 - しょうゆ…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ1



作り方

- ①ブリの切り身に塩をふり、15分程おいて水が出てきたら、キッチンペーパーでよくふく。（臭み抜き）
- ②ブリの両面に、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を引き、ブリの切り身を入れる。片面を2分焼いたらひっくり返し、1分焼いたら酒（分量外）を入れてふたをする。
- ④中まで火がとおるまで2分程蒸し焼きにする。
- ⑤★の調味料を合わせ入れ、ひっくり返しながらかき汁をからめる。



青魚の臭みが苦手なら、次の臭み抜きを試してください。

- ①切り身に塩をふり、水気をふき取る。
- ②熱湯を回しかける。（熱湯にサッと通す。）
- ③氷水にとり、ぬめりや血合いをとる。

生後
19か月
~2歳

調味料を入れる前に取りわけて、大人用の煮汁を少しだけかけましょう。
刺身を代用してもOK！

生後
2歳~

調味料を入れる前に取りわけて、煮汁をかけましょう。しっかり味の付いた魚料理の時は、温野菜などの薄味の副菜と組み合わせましょう。



タチウオ

ちょっと見た目はコワいですが、うるこもなく、下処理も簡単な魚です。身体に良い脂質が豊富でオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。



ワンランクアップ! ↑

レモンソースかけムニエル



材料〈4人分〉

- タチウオ切り身（ブツ切）……………4切れ
- 塩コショウ……………適量
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- ★レモン汁……………大さじ2
- 乾燥バジル……………適量
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- バター（無塩が◎）……………20g
- レモン

作り方

- ①タチウオの切り身を洗って、水気をよくふき、塩コショウして片栗粉をまぶす。
- ②★をまぜて、ソースをつくる。
- ③フライパンを熱して油を入れ、両面を軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④仕上げに強火にして、バターを溶かしてからめる。
- ⑤皿に薄切りにしたレモンを敷き、タチウオを盛りつけた後、②のソースをかけて、完成！



タチウオは身離れが良くて食べやすい白身魚です。塩焼き、から揚げなどでも、美味しく食べられます。うるこがないため、下処理も頭と内臓、ヒレを取り除いて、ブツ切にするだけで良いので簡単です。

生後
19 か月
~ 2 歳

骨から身を外し、小骨に注意して与えましょう。
または、下処理で3枚おろしにして作ると食べやすいです。

レモンソースにハチミツを加えてあげると食べやすいです。（ハチミツは1歳未満には与えないでください。）

生後
2 歳~



アオサ



豊富なビタミン、ミネラルを含んでいます。しかも低カロリー。たまご焼きに混ぜ込んでもよし、かき揚げにしてもよし。

すり身入りアオサ汁

材料〈4人分〉

●アオサ

・生アオサの場合…………… 50g

・乾燥アオサの場合…………… 5g

●すり身…………… 150g

●混合だし…………… 3カップ

●しょうゆ…………… 大さじ1

●塩…………… 小さじ2/3

●みりん…………… 小さじ1

●ごま…………… 適量



作り方

①生アオサの場合…真水で軽く洗い、異物を除去する。

乾燥アオサの場合…真水で戻して洗い、異物を除去する。

②混合だしを沸かし、すり身を入れる。

③しょうゆ、塩、みりんで味を調える。

④水気をぎゅっと絞ったアオサを入れ、ひと煮立ちさせる。器にそそぎ、ごまをふる。



手軽に魚の栄養を取りたい時は、すり身が便利。汁物に入れたり、揚げたりすると美味しいです。



生後
19か月
~**2**歳

生アオサはみじん切りにし、すり身は食べやすいように、小さくしてあげましょう。

すり身かわりにキピナゴの刺身を使っても◎

生後
2歳~



キビナゴ

7月の休漁期以外は天草産が出まわります。フライや汁物であれば買ってきてサッと洗って丸ごと使えます。



魚の常備菜

キビナゴの南蛮漬け



材料〈4人分〉

- キビナゴ …………… 20尾
- にんじん …………… 1/2本
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- ピーマン …………… 1個
- 小麦粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量

★南蛮酢

- 酢…………… 100cc
- いりこだし …………… 100cc
- 砂糖…………… 75cc
- 薄口しょうゆ …………… 75cc
- 酒…………… 100cc

作り方

- ①小鍋に★をいれて、ひと煮立ちさせ、酢の酸味と酒のアルコールを飛ばす。
- ②玉ねぎ、にんじんは千切りして、①につけておく。
- ③キビナゴは冷水で洗い、水気をしっかりとふき取り、薄く小麦粉をまぶす。
(小麦粉はなくても構いませんが、油ハネには注意！)
- ④キビナゴを170度の油でじっくり揚げる。
- ⑤揚がったキビナゴは熱いうちに①に漬け込む。

- ⑥30分程度漬ければ、骨までおいしくいただけます。

※食べきり目安：冷蔵庫で3～4日



冷蔵庫における魚の常備菜「南蛮漬け」。しっかり揚げて漬けるとお子さんでも骨まで食べられます。夏なら豆アジもおすすめです。豆アジなら、えらと内臓をとりましょう。

生後
19か月
～**2**歳

キビナゴは揚げてしまえば、骨も気になりません。5～7月は卵を持っているものは、避けましょう。

キビナゴはもちろん、10cm未満の豆アジであれば食べられます。骨を気にされるのであれば、子どもの分だけ3枚おろしてから、作ってもいいですよ。

生後
2歳～

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

- ・水気をしっかりとふき取ったあと、1尾(1切れ)ずつラップに包み、ジッパーつき保存用袋にいれて冷凍する。味噌漬けなどの場合は、調味料をつけてから冷凍が良い。



- ・魚の冷凍は、できるだけ急速に温度を下げ冷凍状態にすることが重要なので、アルミトレイの上に置いて冷凍庫に入れると良い。
- ・できるだけ早く使用する。(2週間程度)
- ・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