

# さかなイートも図鑑



私たちは家庭科の授業で魚について学び、魚の美味しさや栄養がたくさんあることを知りました！  
それにも関わらず、魚の摂取量は肉を下回り、食卓に魚が並ぶことが少なくなってきました。

「週に何回魚を食べているか」

## 魚離れの原因トップ3！

1. 魚の価格の高騰
2. 調理がしづらい
3. 安売り合戦で魚の品質が落ちている

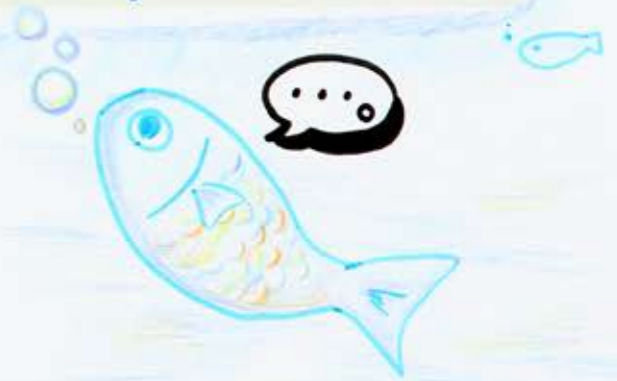


どうしたらみんなが魚をおいしく  
食べられるのだろうか???

そこで私たちが考えたのが



「さかなイートも図鑑」!!



この図鑑は魚の名前、旬を知れるだけでなく初心者にもできる手軽な調理方法や、



分かりやすい  
説明や  
豆知識など

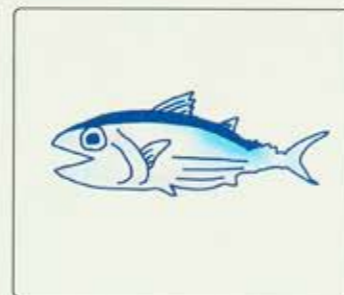


## 早見表 (例)



### ◆まとめ◆

この図鑑を活用することにより、魚調理に対する小さな不安や悩みを解決することができ、色々な調理方法で魚に飽きることなく栄養をたくさん摂取できます。健康に日々を過ごすことができるようになる！



## カツオ

カツオについて

(太平洋側に多く分布している  
口をあけて高速で泳ぐ)

◆ 食べることで得られる栄養・効果 ◆

( 高血圧予防、ボケ予防、動脈硬化予防、眼精疲労緩和、肝機能強化、疲労回復  
ビタミンDがカルシウムの吸収を促すので骨粗しょう症に効果あり。 )

◆ 簡単な調理法 ◆

( ○簡単！カツオのフライ(例)  
ポリ袋にマヨネーズと醤油を入れ混ぜあわせておく、刺身用のカツオをすこし厚めに切り混ぜ合わせた調味料の中に入れ全体に味がなじむようにする。全面にパン粉をつけ両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。お皿に盛りつけて完成！ )

◆ 見分け方 (お店での選び方など) ◆

( 色は新鮮な赤色がよく、皮と身の間に脂肪が多くあるものを選ぶ。  
※ただし、脂肪の多いものは鮮度が落ちやすく、鮮度が落ちると生臭さが増す。 )

◆ その他 (豆知識など) ◆

( 切り口が紅色に光っているものは鮮度がよくないのでやめた方がいい。  
腹部にあるしま模様は死後現れ、生きていたときはえさを食べるとき興奮すると白いしまが現れる。 )

かわいい魚の  
イラスト！



楽しい工夫が  
たくさん!!!

