



保育所(園)からのおすすめ

レシピ集

平成 29 年 6 月 発行

すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）

みなさまへ



6月の『食育月間』にあたり、レシピ集をお届けします。

近年、魚離れが進むなか、魚について知ってもらい、魚料理をおいしく簡単にできると思ってもらえるよう魚の特徴や魚のレシピを紹介しています。

また、伝統行事やレシピもあわせて紹介しています。

すくすくげんき委員会では、府中市内の保育所(園)、子育て支援センター、女性こども課、健康医療課が連携しながら、乳幼児期の子どもたちの食育をすすめています。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることなどありましたら、気軽にお近くの保育所(園)や子育て支援センター、および女性こども課に声をかけてください。

乳幼児期の3大アレルゲンである、**卵・乳・小麦**についての表示と**エネルギー**と**塩分量**を料理名の下へ表示しています。

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |



すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）
事務局：府中市女性こども課保育係 ☎43-7265



魚の基本

| | ページ |
|----------|-----|
| 計量のしかた | 1 |
| 魚の部位 | 2 |
| 旬の魚カレンダー | 3 |
| 魚のおろし方 | 4 |

魚の紹介

| | |
|------------------|---|
| 鯛 (たい)・ 鯖 (さわら) | 5 |
| 鮭 (さけ)・ 鱒 (あじ) | 6 |
| 鰹 (かつお)・ 鱈 (すずき) | 7 |
| ねぶと・ しらす干し | 8 |
| あさり・ 寒天 | 9 |

煮物料理

| | |
|--------------|-----|
| あさりとキャベツのみそ煮 | 1.0 |
| 魚の煮つけ | 1.1 |

焼き物料理

| | |
|------------|-----|
| しらすの和風トースト | 1.2 |
| さわらの磯焼き | 1.3 |

揚げ物料理

| | |
|----------|-----|
| 揚げ物料理のコツ | 1.4 |
| ねぶとの唐揚げ | 1.5 |
| 魚のかわりフライ | 1.6 |

伝統食料理

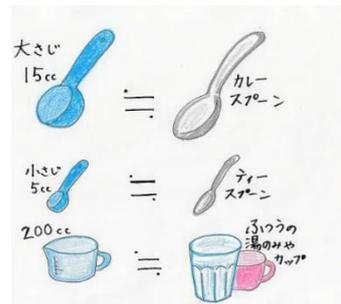
| | |
|------------------|-----|
| 端午の節句 (こいのぼりいなり) | 1.7 |
| 七夕 (七夕そうめん) | 1.8 |
| 祇園祭 (うりたこ) | 1.9 |
| お月見 (お月見だんご) | 2.0 |



料理をする前には、計量カップや計量スプーンを使って、調味料の分量をきちんとはかりましょう。調味料によって、重さが違います。

| 食品名 | 小さじ1 | 大さじ1 | カップ1 |
|-------------|------|------|-------|
| 水・酢・酒 | 5 g | 15 g | 200 g |
| みそ・しょうゆ・みりん | 6 g | 18 g | 230 g |
| 食塩 | 6 g | 18 g | 240 g |
| 砂糖（上白糖） | 3 g | 9 g | 130 g |
| 油・バター | 4 g | 12 g | 180 g |
| 小麦粉 | 3 g | 9 g | 110 g |

ほかのものでもはかれるよ。



他にも、ペットボトルのふたが計量スプーンの役割を果たしてくれます！ふた1杯で水7.5g
 (目安)
 大さじ1杯=ふた2杯
 小さじ1杯弱=ふた1杯

●粉をはかるときには、竹串などですりきりにしよう。

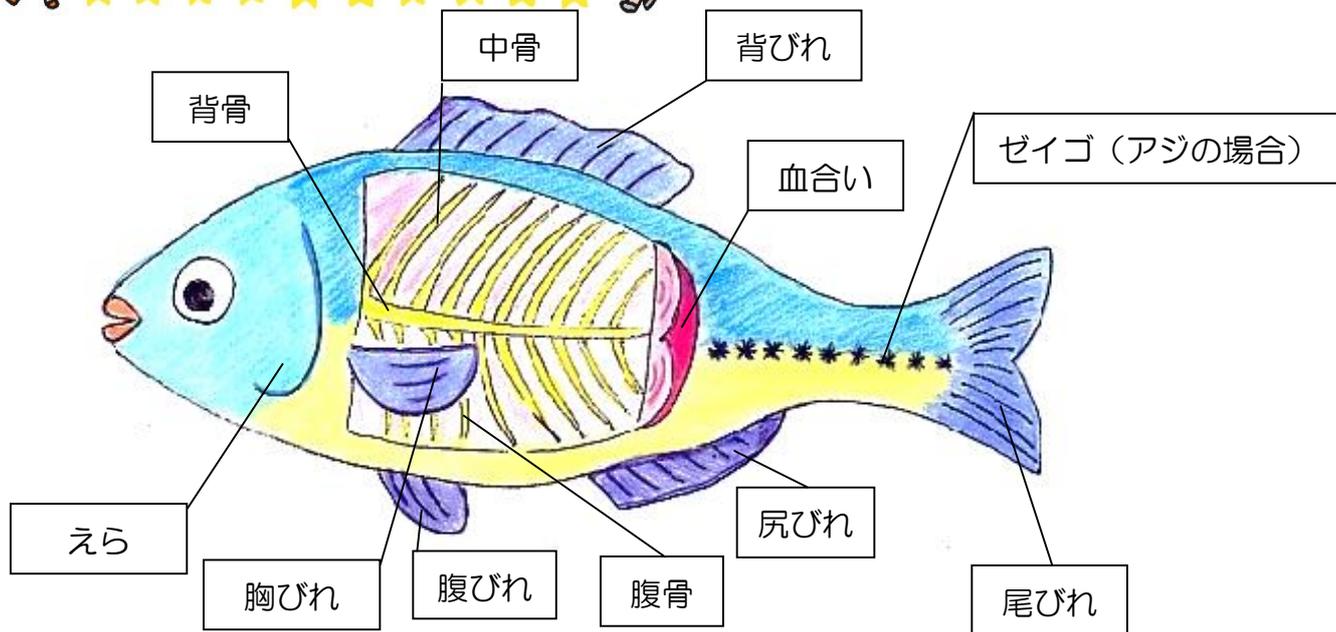


魚の部位

魚の構造を知っておくと、切り分けや骨を取り除くときに役立ちますよ。



各部の名称を覚えよう。





旬の魚カレンダー



最近では養殖ものが多く出まわり、魚にも季節感がなくなりつつあります。天然のものには旬があり、その時期に最も味が良くなります。



| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----------|---|----|-----------|----------|---|--|----|------------|---|---|-----|
| 鯛 (たい) | Pink bar | | | | | |  | | | Pink bar | | |
| 鱈 (さわら) | Grey bar | | | | | | | | | Grey bar | | |
| あさり | | | | Brown bar | | | | | |  | | |
| 鰯 (あじ) | | | | | Blue bar | | | | | |  | |
| 鰹 (かつお) | | | | | Red bar | | | | Red bar | | | |
| 鱈 (すすき) | |  | | | | Green bar | | | | | | |
| しらす干し | | | | | | Light green bar | | | | | | |
| ねぶと | | | | | | | Olive bar | | | | | |
| 鮭 (さけ) | | | | | |  | | | Orange bar | | | |

魚のおろし方

《 あじ編 》

お店で魚を選ぶとき、丸ごとの魚を買ってさばいて料理するのは、なかなか大変と思われる人も多いと思いますが、ぜひチャレンジしてみてください。

二枚おろし

1



ゼイゴを取る

あじには「ゼイゴ」があるので、まずゼイゴを取る。



2



頭を取る

胸びれの後ろに包丁を入れ、頭を切り落とす。

腹の部分を手前に置き、魚を軽く押さえて頭のほうから包丁を背骨に沿って切り落とす。



3



内臓を取る

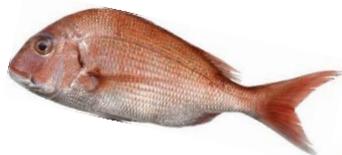
胸びれの下に、切込みを入れ、内臓を取り出し洗い、水気を拭き取る。

三枚おろし



二枚におろした魚の中骨を下にし、腹を手前に置き、背骨に沿って切る。腹骨をそぎ切る。

鯛(たい)



身が締まり、目が澄んで目の上が青紫色に輝いているもの。刺身は、身に透明感があるもの。



姿形から『祝魚』とされている。新鮮な鯛は、おいしく捨てるところがほとんどないがうろこは固いので取り除く。脂肪が少なく、栄養価の高いたんぱく質を含み、消化吸収が良いので、病中、病後に良い食材。

頭はあら炊き・うしお汁・かぶと焼き、真子や白子は煮物に、骨は水から煮てだし汁に、皮は熱湯をかけて細切りにして酢の物・和え物にできる。

鱈(さわら)



皮がつやつやして身に弾力があり、背の斑点が鮮やかなもの。

大きくなると名前が変わる出世魚。若魚は「さごし」大きくなると「さわら」になり、大きいほど高級魚。身がやわらかく、身割れしやすいため、丁寧に扱う。カリウムを含み、塩分の取りすぎをカバーし血圧を下げる効果がある。



蒸し物・塩焼き・照り焼き・みそ漬け焼き。冬から春が旬で「寒さわら」の刺身は絶品。腹側と尾に近い部分は脂がのって美味。

選び方



特徴



おいしい 食べ方

鮭(さけ)



腹部分が肉厚で身がしまっていて弾力があり、皮と身が離れていないもの。甘塩のものは鮮度が落ちやすい。

選び方



国産・輸入ものとあり人気の魚。紅鮭の身は濃い紅色、銀鮭は薄紅色、キングサーモンは鮮やかなオレンジ色。身を色づけるアスタキサンチンは活性酸素を除去し、動脈硬化を防ぐ効果がある。



幅広い調理法で OK。皮は香ばしく焼いて刻み、酢の物や白ごまを混ぜてお茶漬けにするとおいしい。

特徴



おいしい 食べ方

鱈(あじ)



全体が銀光りしていて目が澄んでいるもの。エラから出血しているものは鮮度が落ちている。

『ゼイゴ』という固いうろこは取り除く。タンパク質と脂肪のバランスがよい。血液サラサラ効果の EPA と脳を活性化させ悪玉菌を撃退する DHA が多く、生活習慣病予防に効果がある。



塩焼き・揚げ物・南蛮漬け・一夜干し。干物を焼くときは、身の方から焼く。



鰹(かつお)



半身や柵では、色が鮮明で赤いもので皮と身の間に脂肪が多くあるもの。



太平洋に生息する回遊魚。冬から春、九州から北海道へ北上し、各場所で獲れるのが『初鰹』、秋から南下し水揚げされたのが『戻り鰹』という。血合いの部分は鉄などの健康増進に役立つ栄養素が多く含まれている。

鮮度が良いものは、たたきがおいしい。初鰹は脂身が少なく、さっぱりとした食感。戻り鰹は、脂がのっけていて、もっちりとした食感でトロのよう。

選び方

特徴



おいしい食べ方

鱸(すずき)



切り身は、身に透明感と弾力のあるもの。1尾は、大きく太り、身が締まっていて目が澄み、えらはきれいな赤色のもの。

大きさや季節で味が変わる。内湾や河川を移動しながら成長し最終的には沿岸部の磯に生息するので川魚特有の臭みを含むこともある。身のビタミン A が抵抗力をつけ、皮のビタミン D が骨を丈夫にする。



蒸し物・焼き物。秋から冬にかけて子持ちのすずきも美味。酒・ワイン、ハーブを使うなど香りづけをするとよい。

ねぶと(イシカベリ)



触ってみてかたいもの、縞模様のはっきりしているもの。



瀬戸内海で獲れる体長 3~5cmの白身魚。頭部に石のような骨があり、頭ごと食べると石を噛んだようだということで『イシカベリ』とも呼ぶ。タンパク質、カルシウムが豊富。



頭をとって調理。から揚げ・南蛮漬け。練り製品の原料にも使われる。

選び方



特徴

おいしい 食べ方

しらす干し



しらす干しは、大きさ形がそろっていて、身が白くふっくらしているもの。黄ばんでいるものは避ける。



イワシ類の稚魚。窯ゆでしたものを『釜揚げしらす』少し乾燥させたものを『しらす干し』しっかり乾燥させたものを『ちりめんじゃこ』と区別している。骨を丈夫にするカルシウムとビタミンDを含む。コレステロールは高め。

酢の物・炒め物など。

野菜や海草など食物繊維と一緒にとればコレステロールの吸収を抑えられる。



あさり



殻付きは、生きていて触れると殻をかたく閉じるものを選ぶ。水につけたときに水管を出しているものは新鮮。

水管



貝特有のうまみ成分「コハク酸」で、だし汁は必要としない。低カロリーで鉄分や亜鉛などのミネラルが豊富で貧血の解消に効果的。



汁物・煮込み・蒸し物・ご飯も・和え物。長時間加熱すると身がかたくなる。

砂抜きの方法：海水濃度と同じ3%の食塩水（水 5 カップに塩大さじ1）に浸けて2時間以上冷暗所におく。

選び方

特徴

おいしい 食べ方



寒天



棒寒天は、色が白く透明度があり、弾力のあるもの。



天草（テングサ）という海草を煮溶かし、型に入れ、固めたものを棒状に切り、凍らせ解凍し、さらに乾燥させたもの。食物繊維が多く低カロリーで、便秘・肥満予防に効果がある。

寒天で作った
あじさいゼリー



糸寒天は、水で戻して酢の物。
棒寒天は、煮溶かしてところてん・ゼリー・寄せ物など。

あさりと キャベツのみそ煮



煮物

【1人分 エネルギー：23kcal 塩分量：0.9g】

《材料》大人4人分 **調理時間10分**

あさり 1パック
(250g)

キャベツ 2枚

A [中みそ 大さじ1強
砂糖 小さじ1
だし汁 200g



使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |

《作り方》

- ① キャベツは、手でちぎる。
あさは、砂抜き※をしておく。
- ② フライパンにあさり、キャベツを入れ蓋をして火にかけあさが開いたら、身ははずし殻を取る。
- ③ Aの調味料を入れて、軽く煮る。



* キャベツの代わりにねぎでもいいです。

もう一品

あさりのみそ汁

《材料》 大人4人分

あさり 1パック

みそ 大さじ1と1/2

ねぎ 適量

《作り方》

- ① あさは砂抜き※をし、鍋に水とともに入れて、火にかける。
- ② 沸きあがってきて貝殻が開いたらみそを入れできあがり。

※水が沸騰してからあさりを入れると、だしはあまり出ないが身はふっくらとやわらかく仕上がる。

魚の煮つけ



使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |

【1人分 エネルギー：154kcal 塩分量：1.3g】

《材料》大人4人分 **調理時間15分**

カレイ・・・4切れ

酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ4

しょうゆ・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ1

水・・・100g

A

これを基本に、ご家庭で好みの味に調整してくださいね！



《作り方》

- ① 魚が並べて入る大きさの鍋にAを入れ、火にかける。
- ② 煮立ったら、魚を並べる。
- ③ 煮汁をまんべんなく、何度かかけ、落としぶたをし（クッキングシートでもよい）、しばらく煮つめる。



淡白な白身魚や脂ののった魚にも使えるオールマイティな調理法です。また青魚など旨味やクセの強い魚には、お好みで生姜の千切りを入れて煮てもよいです。底面が広いフライパンで作ってもいいですよ。



しらすの和風トースト

焼き物



【1人分 エネルギー：251kcal 塩分量：1.8g】

《材料》4人分 調理時間10分

- 食パン 4枚
- しらす干し 80g
- とろけるチーズ . . お好みで
- マーガリン 適量
- マヨネーズ 大さじ1強
- 刻みのり お好みで

《作り方》

- ① 食パンにマーガリンをぬる。その上にマヨネーズをぬり、しらす干しを全体に散らす。
- ② 刻みのり、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けてきつね色になるまで焼く。

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| ○ | ○ | ○ |



朝食やおやつに合いますよ。

もう一品

じゃこピーマン

《材料》作りやすい分量

- ピーマン 4個
- ちりめんじゃこ 20g
- 白ごま 小さじ1
- みりん 大さじ1/2
- しょう油 大さじ1/2
- 油 適量

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |

《作り方》

- ① ピーマンは縦割りにしてへたと種を取り、細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ピーマンを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ②にちりめんじゃこを加えてさっと炒め合わせ、みりん、しょう油を加えて、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ④ 仕上げに炒りごまを振る。



さわらの磯焼き



使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |

【1人分 エネルギー：99kcal 塩分量：0.3g】

《材料》4人分 **調理時間10分**

- さわら 4切れ
- 塩・こしょう 少々
- 青のり 少々
- サラダ油 適量

《作り方》

- ① さわらに塩・こしょう、青のりを全体にふりかける。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、両面を焼いて出来上がり。



もう1品

鮭のムニエル

《材料》4人分

- 鮭 4切れ
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ1
- バター 大さじ2

《作り方》

- ① 魚の水気をふき取り、塩・こしょうを振って小麦粉をうすくつける。
- ② フライパンに油・バターを熱し、①を入れて中火で両面を焼く。



* 他の白身魚でも美味しいです！

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | ○ | ○ |



魚の揚げ物料理のコツ



揚げ物料理には、から揚げ・天ぷら・フライ・フリッターなどさまざまな料理の方法があります。食材を少量ずつ油に入れて油の温度が下がりにすぎないように高温で一気に短い時間で揚げるとおいしく仕上がります。

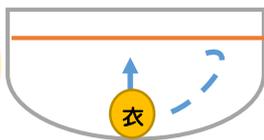
油の温度のはかり方



*揚げ油は、天ぷら鍋の7分目の量を目安にいれます。深さが4~5cmあると、材料をゆっただい揚げることができます。

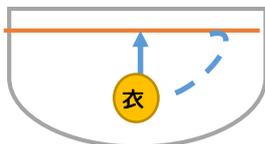
衣を落としたときの目安

下に沈んでから浮き上がる



150℃以下

半分まで沈んで浮き上がる



150~160℃以下

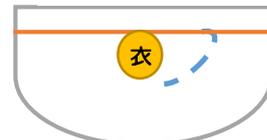
やや沈んでやや浮き上がる



170~180℃以下

【魚の揚げ温度】

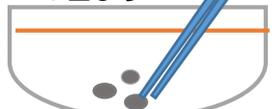
表面でパッと散る



180℃以上

菜箸を入れたときの目安

はしの先からは
ぷつぷつと泡
が出ます



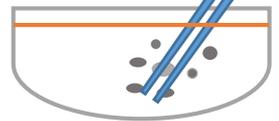
150℃以下

はしの先からは
細かな泡がでる



160~170℃以下

はしの全体から
ワーと泡がでる



180℃くらい

ねぶと（イシカベリ）の唐揚げ



【1人分 エネルギー：148kcal 塩分量：0.2g】

《材料》4人分 調理時間**15分**

ねぶと 160g
 塩 少々
 片栗粉 50g
 揚げ油 適量

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |

《作り方》

- ① ねぶとは、頭と内臓をとる。
- ② ①をさっと洗ってザルにあげ塩をふり下味をつける。
- ③ 魚の水分をペーパーでしっかりふきとる。お腹の辺りに水分が残りやすいのでしっかりとる。（水分が残っていると油が飛び散りやすい）
- ④ ③に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げ



* から揚げにすると、丸ごと食べることができます。
 保育所でも子どもたちがよく噛んで食べています。

魚のかわりフライ

揚げ物



【1人分 エネルギー：110kcal 塩分量：0.3g】

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| ○ | ○ | ○ |

《材料》4人分 調理時間**20分**

白身魚 4切れ

塩・こしょう 少々

小麦粉 大さじ2弱

卵 1/2個

パン粉 30g

A { 人参みじん切り 大さじ1
粉チーズ 大さじ1
パセリみじん切り 少々

揚げ油 適量

《作り方》

- ① 魚に塩・こしょうをする。
- ② パン粉に A を混ぜる。卵は卵白をよくほぐし溶き卵にする。
- ③ ①の魚に小麦粉、溶き卵、②のパン粉の順に衣をつける。
- ④ 揚げ油を170℃～180℃に熱し、中火にし、魚を入れる。（箸で持ち上げて、カラッと軽い感じになったらOK）

* パン粉に粉チーズを混ぜるとコクがあるフライになります。ちょっと焦げやすくなるので油の温度に気をつけてくださいね。パン粉に、野菜・青のり・ごまを混ぜることでフライ料理のバリエーションが広がります。



たんご せっく 端午の節句



子どもが健康で元気に成長してほしいと幸せを願い祝う行事。

柏餅：柏の葉は新芽がでないうちは、古い葉が落ちないことから、家系が絶えないようにという
ことと結びつけ、縁起のいい食べ物として食べられていました。

こいのぼり：鯉が滝をのぼる姿にたくましく、元気に育ってほしいという願いを込めています。

こいのぼりいなり

【1人分 エネルギー：452kcal 塩分量：0.8g】

《材料》大人4人分 調理時間20分

- 米・・・・・・・・・・ 2合
- A 酢・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・・・ 大さじ2
塩・・・・・・・・ 少々
- 油揚げ（いなり用）・・・・ 6枚
- B しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2
砂糖・・・・・・・・ 小さじ2
だし汁・・・・・・・・ 1/2カップ
- C ウインナー・かにかま・チーズ・
きゅうり・やきのりなど

《作り方》

- ① 米は洗い、炊いておく。
- ② Aを混ぜ、合わせ酢をつくり、①と混ぜ、すし飯を作る。
- ③ Bの調味料で半分に切った油揚げを煮付ける。
- ④ 冷めた油揚げに②のすし飯を詰める。
- ⑤ Cの材料を使って、お好みでかざりつけをする。

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| ○ | ○ | |

ウインナー・かにかま
食品表示で確認してください





七夕 (たなばた)



昔は、はた織りが上手だった織姫にあやかって、針仕事などの上達を願いました。
 また、字の上達を願って、短冊を笹竹につるすようになったといわれています。
 今は、いろいろな願いごとを書いています。

七夕そうめん

【1人分 エネルギー：144kcal 塩分量：2.0g】



《材料》大人4人分 調理時間20分

- そうめん 2束
- おくら 2本
- 卵 1個
- 人参 1/4本
- ハム 2枚
- A [だし汁 10g
- しょうゆ 20g
- みりん 大さじ2
- 塩 少々

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| ○ | ○ | ○ |



《作り方》

ハム：食品表示で確認してください

- ① Aをあわせ煮たて、つゆを作る。
- ② そうめんをゆでる。
- ③ おくらは薄切りにして、さっとゆでる。
- ④ 卵は割り、薄く焼いて錦糸卵を作る。
- ⑤ 人参は薄切りにしたものを花形で抜き、ゆでる。
- ⑥ ハムはせん切りにする。
- ⑦ ゆでたそうめんを器に盛り、具を盛り付ける。



祇園祭 (ぎおんまつり)



府中や新市で行われている祭で、おもてなし料理として「うりたこ」が食べられています。海から離れた地で「たこ」は、魚介類のなかでも保存が効き、夏野菜の「きゅうり」と相性がよいことから、祭りには欠かせないものでした。



うりたこ



【1人分 エネルギー：33kcal 塩分量：0.9g】

《材料》大人4人分 **調理時間10分**

ゆでたこ 50g
 きゅうり 2本
 塩 少々
 カットわかめ 4g
 A [しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 酢 大さじ1

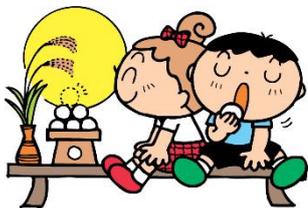
《作り方》

- ① わかめは水に戻しておく。
- ② ゆでたこ、きゅうりは薄切りにし、きゅうりに軽く塩をふって10分くらいおく。
- ③ きゅうりは水気を軽くしぼる。
- ④ ボウルにAの調味料をあわせて、ゆでたこ、きゅうり、わかめを入れて味をつける。

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |





お月見 (おつきみ)



秋にでる満月を、「中秋の名月」といいます。月が一番きれいに見える日に、秋の収穫を祝って、月見をする風習があり、お供えとして、丸いお菓子や果物を供えました。

月見だんご

【団子 6 個分 エネルギー：145kcal

塩分量：0g】

使っている食材

| 卵 | 乳 | 小麦 |
|---|---|----|
| | | |



《材料》30個分 **調理時間 20分**

| | | |
|---|-------|--------|
| A | 白玉粉 | 100g |
| | 絹ごし豆腐 | 100g |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 水 | 大さじ1 |
| B | 白玉粉 | 40g |
| | 絹ごし豆腐 | 30g |
| | かぼちゃ | 50g |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | 水 | 大さじ1 |

《作り方》

- ① ボウルにAの材料を入れ、白玉粉をつぶすように混ぜ、耳たぶくらいの固さにし、20等分にして丸める。(固さは水で調整)
- ② かぼちゃは皮をむいて、レンジにかけ、つぶす。
- ③ Bも同様に10等分にして丸める。
- ④ お湯を沸かし、①と③を入れ、浮き上がったなら、水にさらし、冷えたら水気をきり、器に盛る。



6月「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

～府中市は食育を推進しています～

しっかり食べよう 朝ごはん

朝ごはんを食べて、
一日のスタート

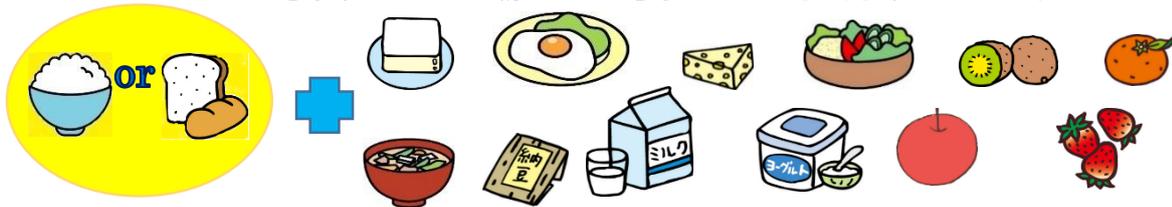


脳と体も目覚めて、
元気に遊びます



主食にプラスワン☆

おにぎりやパンだけの朝ごはんにちょっと加えると元気パワーがアップ!!



すくすくげんき食育テーマ

『モグモグ、パクパクその一口が元気のもと』～体験を通して食に関心を持ち楽しく食べられる子に～

発売元：すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）事務局：府中市女性子ども課保育係