

ビタミンママ®の



おいしい えほん

おさかなのまき



よむ



つくろ



たべろ

よんでみよう! つくってみよう! おさかないろいろ
知ってる?おさかなのこと・おやこでよみたい 秋のえほん

2022
あき

もくじ

- 4 よんでみよう! おさかなのえほん
- 6 知ってる? さかなのからだのなかってどうなってるの? おさかな豆知識
- 8 おさかなせんせいがようちえんへやってきました!
- 9 おさかなせんせいが魚のさばき方を指南! ~アジのおろしかた~
- 10 おいしい おさかな図鑑
- 12 魚をまるごと食べよう!
自家製煮干しだし粉
イワシのつみれ汁
- 14 おやこでよみたい 秋のえほん

「おいしいえほん」の
おいしいおともだち

くいしん坊で料理が好きな
ビー太くん
活発で、ちょっとおませな
ミンちゃん



「おいしいえほん」を
つくっている人

 デザインをした人 かどくら きょうこ 門倉 京子	 イラストを描いた人 あらかわ つま 荒川 つま	 料理を教えてくれた人 ばんぼ ともこ 番場 智子	 絵本を紹介してくれた人 なんどかどう いのうえ ゆうこ 南と華堂 井上 優子
------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--

おさかな漢字クイズ

Q1 さかなへんのかんじ
なんこよめるかな?

- | | | |
|-----|------|------|
| 1 鯨 | 6 鱧 | 11 鰻 |
| 2 鯉 | 7 鮪 | 12 鰯 |
| 3 鮫 | 8 鰺 | 13 鮒 |
| 4 鮎 | 9 鯛 | 14 鮭 |
| 5 鱈 | 10 鰈 | 15 鯰 |

Q2 うみのなかまのなまえ
なんこよめるかな?

- 1 河豚
- 2 烏賊
- 3 蛸
- 4 海豚
- 5 海豹

おすすめ! 魚料理を作るならこの1冊 お魚レシピの傑作本



一生幸せになれる料理147
お魚イラストレシピ大百科
大垣 友紀恵 著 つり人社 2,200円(税込)

全ページイラストで描かれたお魚料理のレシピ集。魚のさばき方からおしゃれな盛り付け方法、思わず笑ってしまう釣り人のウンチクまで、お魚愛にあふれた一冊。著者の大垣さんは、12歳のときクジラや海の生き物を描いたANA「マリンジャンボ」をデザインし、天才少女と呼ばれた人で、現在はデザイン界の第一線で活躍中です。本書は、全ページ著者書き下ろし。魚の料理本の本を越え、見ているだけでワクワクしてくるお魚満載の本です。180°開きっぱなしになる特別製本で、料理をしながらそのまま読めるのもポイントです。

お宮参り・七五三のご祈願は川崎柿生のこんぴら様へ お子様の健やかなご成長をお祈り致します。

七五三とは
平安時代ごろから、男女三歳で髪置、男子五歳で袴着、女子七歳で紐解の祝いの儀式がありました。今日では、11月前後に日頃のご加護に感謝し、今後の健やかな成長を願います。
※ご祈禱はしばらくの間、予約制にて行っております。

お子様の明るい未来を願って描きました。
「飛んでけ」宮司 志村幸男 画

武州柿生 琴平神社

川崎市麻生区王禅寺東5-46-15 ☎044(988)0045

●駐車場完備
●田園都市線たまプラーザ駅より柿生駅前域バス 琴平下車すぐ
●小田急線柿生駅よりたまプラーザ駅域、すすき野園地行き、または溝の口駅行きバス 琴平下車すぐ

麻生区 琴平神社 検索

富士チャイルドアカデミー

一人ひとりを大切に
安心・安全
4名1クラスの
少人数制

個別なんでも相談
幼稚園・小学校受験のプロ「お受験コンシェルジュ」が
受験に関するご相談に応じます。なんでもご相談ください。
オンラインでも受け付けています。

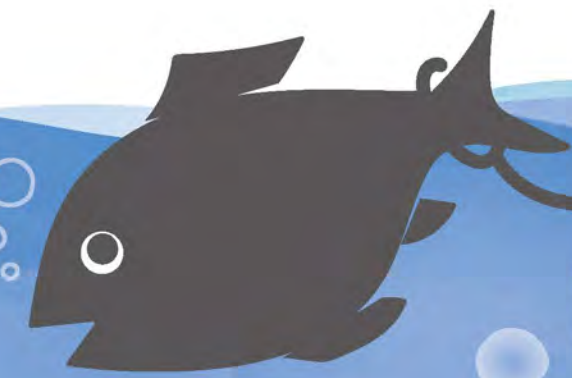
富士チャイルドアカデミーは1979年に幼児英才教室として発足以来、子どもの能力を最大限に伸ばす教育を行っています。受験を子供の成長における絶好の機会と捉え、お子さんの未来に最も大切な真の力を育みます。
小学校受験を悩んでいる方、学校選びをしたい方、受験対策がしたい方、なんでもご相談を承りますので、お気軽にお問合せください。

校長 前 宏美 先生

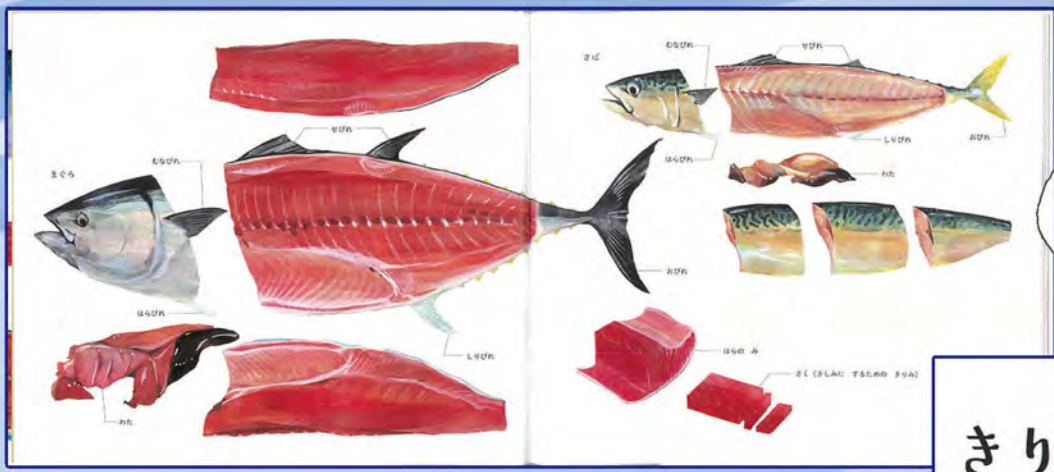
二子玉川教室・電沼教室・つくし野教室・横浜教室・新百合ヶ丘教室・相模大野教室

富士チャイルドアカデミー 検索

0800-222-7773



おさかなのえほん

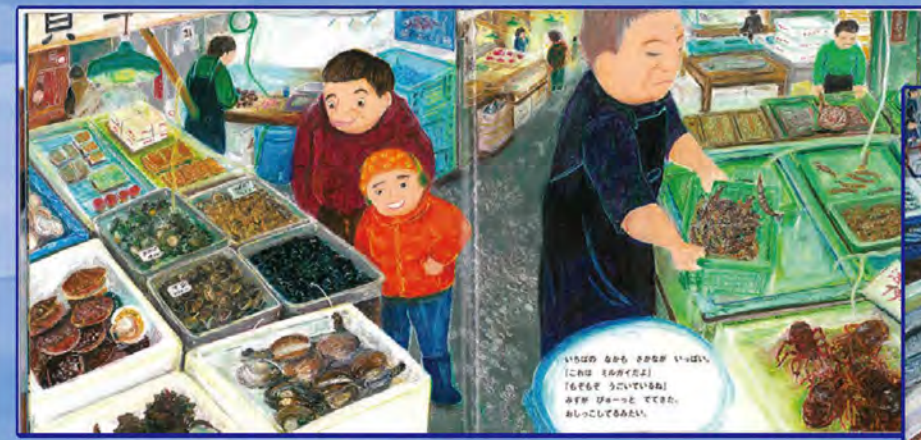


きりみって なにかな？



『きりみ』
絵・文 長嶋 祐成
河出書房新社
1,485円(税込)

サケの しおやきや ウナギの かばやき、
カレイの につけ、エビのフライ…
ふだん たべている さかなたちは、
もともと うみに いました。
りょうり されるまえは、 どんな
すがたで およいで いるのでしょう。



『おさかないちば』
作 加藤 休ミ
講談社
1,705円(税込)

すしやで かいの タイラギに きょうみをもった
おとこのこは、あさはやくに いちばへ
つれていってもらえることに になりました。
みたことのない ぴかぴかの さかなや かいが
ずらりと ならび、たくさんの ひとが はたらいています。

おさかなを
うっている
ところだね！



『さかなってなにさ』
作・絵 せな けいこ
金の星社
1,430円(税込)

まいにち クローバーばかり
たべている うさぎに
「さかなのほうか おいしいよ」と
ねこが いいます。
でも、「さかなって なにさ？」。
みんなに きくけど さっぱりわからない。
すると かめさんが うさぎを
うみへ つれていき…。



『さかなのかたち』
文 なかの ひろみ・まつざわ せいじ
絵 ともなが たる
アリス館
1,540円(税込)

さかなの かたちに こだわって いろんな かくどから みてみよう。
どんなふうの からだは つくられている？
いろいろ もようは どんなかかな？
みを まもるために くふうも しているよ。
およぎかただって いろいろだ。



いろんな
おさかなが
いるね！

FISH ANATOMY

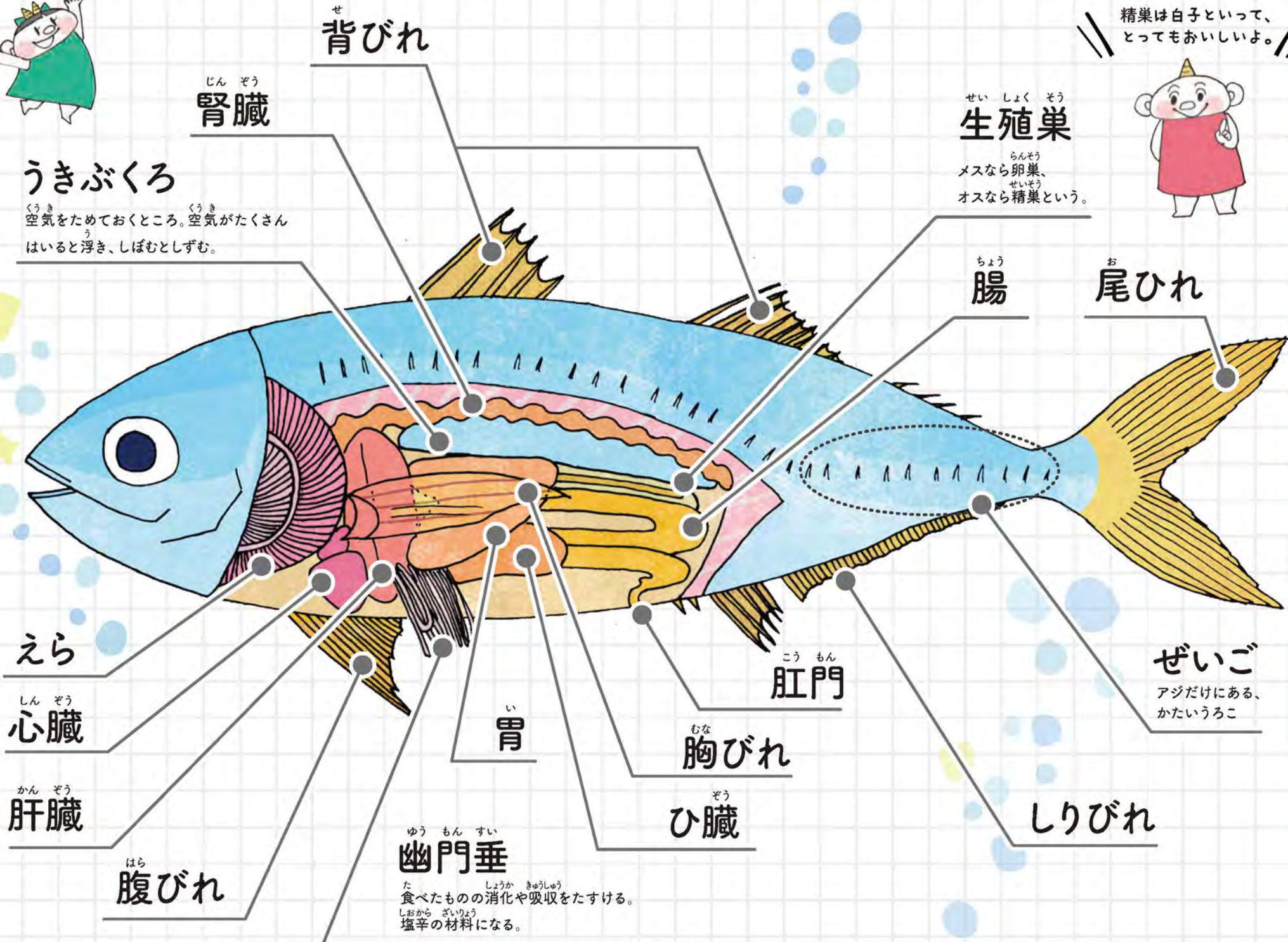


知ってる?

さかなのからだのなかってどうなってるの?



精巣は白子といって、とってもおいしいよ。



Q1 魚も呼吸するって、知ってる?

魚も人間とおなじように、酸素をからだにとりいれて呼吸しています。海水を口から吸いこみ、水にとけた酸素を吸収し、えらから水をはきだします。

Q2 イクラ、タラコってなんの卵? 魚の卵の加工品、いくつ知ってる?

- タラコはスケトウダラの卵巣の塩づけ。タラコをトウガラシにつけたものを明太子といいます。
- トビコ(とびっこ)は、トビウオの卵。
- お正月によく食べる数の子は、ニシンの卵で、ニシンの卵がついた昆布を、子持ち昆布といいます。
- サケやマスの卵は筋子といい、その卵を1つずつにわけたものをイクラといいます。
- 高級食品とされるキャビアは、チョウザメの卵です。

Q3 大きくなると名前が変わる魚、知ってる?

成長するとよび名が変わる魚がいます。これを出世魚といいます。代表的なものはブリやスズキです。ブリは地方によってもよび名がちがいで、

関東では、ワカシ → イナダ → ワラサ → ブリ
関西では、ツバス → ハマチ → メジロ → ブリ
といいます。

Q4 日本でいちばんたべられている魚介類は?

- 日本人がいちばん食べている魚はサケです。30年前の1位はイカでしたが、今食べられているのはこの魚です。
- 1位 サケ 2位 マグロ 3位 ブリ
4位 エビ 5位 イカ



鮭マグロ

本マグロとよばれるのは、おもにクロマグロのことですが、さかなやさんにならぶマグロは、メバチやキハタなど、しゅるいはいろいろです。



鯽ブリ

おとなになるとなまえがかわる出世魚です。につけや、てりやきなどでいただきます。



鮭サケ

かわでうまれ、とおうみまででていって、おとなになるとたまごをうむためにうまれたかわにかえります。これを「母川回帰」といいます。



真鱈マダラ

「タラ」とよばれ、ふゆになべりょうりなどでいただきます。したあごにひげがあるのがとくちょうです。しはんのフィッシュフライなどには、タラのなかまのスケソウタラやメルルーサがよくつかわれています。

鰈カレイ

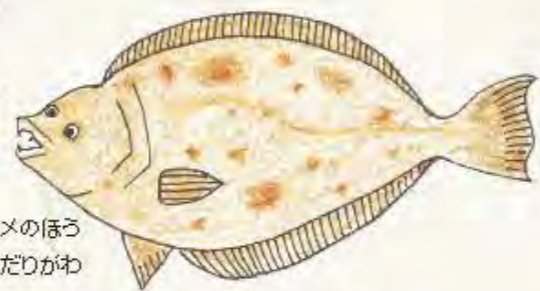
つめたいうみのそこにいて、どるやすなまぎれてすこします。からだのしるいぶぶんをしたにしておよぎ、めはみぎがわによっています。につけやフライなどでいただきます。



なびらすはなカレイっていうんだよ。

鰈ヒラメ

平目ともかきます。カレイとよく似たさかなですが、ヒラメのほろがおおきく、めはひだりがわについています。



鰻ウナギ

ふだんはかわにいて、おおきくなるとたまごをうむためにうみにでます。たまごはうみでかえり、せいちょうしながらかわをのほります。かぼやきなどでいただきます。



鯛タイ

「タイ」にはたくさんのかまがいます。なかでももっともよくしられているのは「マタイ」で、しおやきやさしみなどおいわいのせきでもよくつかわれます。



秋刀魚サンマ

あきのだいひょうてきなさかなです。なつのあいだはきたのうみにいて、なつのおわりにみなみにくだります。しおやきなどでいただきます。



河豚フグ

からだにどくをもっているものがおおく、せんもんのちょうりしでないとうりできません。いにみすやくうきをすいこんではらふくらませ、てきをいかくします。



金目鯛キンメダイ

めがきんいろなので「キンメダイ」といいますが、タイのなかまではありません。につけのほか、なべやムニエルなど、どんなりょうりにもあいます。



鯖サバ

青魚のだいひょうてきなさかなで、よくたべられているのは「マサバ」や「ゴマサバ」です。ひものやかんづめなどのかごろよくひんもにんぎです。



鱈アジ

おもに「マアジ」のことをさします。さしみ、しおやきのほか、ひものなかごろひんもよくたべられています。



鰯イワシ

おもにマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシのことをいいます。なまざかなとしてよくみられるのは「マイワシ」で、「黒干し」は、カタクチイワシを煮て干したものがいっぼんでます。



鰹カツオ

むれでろこき、とてもはやくおよぎます。たいへいようをかいつくし、きたにむかう4~5がつにとれたものを「初カツオ」といい、みなみにむかう8~9がつには「戻りカツオ」といいます。

あさかな図鑑

おいしい



かていりょうりでよくつかわれる
おいしいあさかなをいろいろあつめてみました。

うまく噛めない 飲み込めない 話せない 口呼吸...

お子さんのその症状、「**口腔機能発達不全症**」かもしれません



院長 二宮 康重

呼吸や咀嚼、発音など、「食べる・話す・呼吸」に関わる機能の発達に何らかのトラブルを抱えている「口腔機能発達不全症」のお子さんが増えています。幼児期から口腔機能を育てることで、生涯にわたり自分の歯でしっかり噛んで食べることに繋がります。少しでも気になることがあればお気軽にご相談ください。

自閉スペクトラム症などの障害をお持ちのお子様の治療を積極的にしています

中川駅前歯科クリニック

045-910-2277

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅すぐ

月~土曜 10:00~13:00
14:30~21:00(土曜18:00まで)



「みなとみらい21エリア」
一望のレストランで

七五三 お祝い

New Otari Inn
KOHJIMA
Premium

下町 DINING & CAFE THE sea

THE sea 七五三お祝いプラン

期間 2022.10/8(金)~11/27(日) 11:30~14:30

料金 大人 ¥5,200 お子さま ¥2,200

乾杯用スパークリングワイン1杯付(お子さまにはワンドリンクプレゼント)

ご予約特典
お子さま特別デザートプレートをご用意
その他、特典あり

プラン詳細は
コチラから



下町 DINING & CAFE THE sea
ニューオータニイン横浜プレミアム
3階(桜木町駅徒歩1分)
TEL.045-210-0781

魚をまるごと食べよう!

魚は良質の動物性たんぱく質のほか、ビタミンやカルシウムなどのミネラル、子どもの脳や神経の発達に関係するDHAや血液、血管の健康に効果があるEPAなど体に必要な成分が豊富に含まれています。魚をまるごと食べて健康な体をつくりましょう。

料理/番場 智子 撮影/なかもら けんしろう



魚をまるごと食べられる

『自家製煮干しだし粉』の作り方

材料

- 煮干し……………10g
- 鯉節……………ミニパック2袋(約10g)

下準備

煮干しは、頭とはらわたを取る。



Point

組み合わせると旨味倍増!

いろんな素材がだしになるんだね

旨味の成分は3種類

- 昆布に代表されるグルタミン酸
 - 鯉節に代表されるイノシン酸
 - 干しいたけに代表されるグアニル酸
- 旨味成分2種以上を組み合わせると、相乗効果で旨味を強く感じようになります。お好きな素材を組み合わせるとオリジナルの「だし粉」を作りましょう。

作り方



- ① 大きめの耐熱皿にクッキングペーパーを敷いて鯉節を広げる。ラップをかけずにレンジ600Wで20秒加熱。煮干しも同様にレンジにかける
- ② 材料をすべてミルサーに入れ、粉末にする。何度か細切れにスイッチを入れて粉になったら完成
- ③ 清潔な密封容器に入れ、冷蔵庫で保存。保存期間は2週間が目安。みそ汁やお吸いものほか、お好み焼きや焼きそばに加えたり、チャーハンの味づけにもOK!

あと便利!

これを使ってみました! イワタニのクラシックミルサー

乾燥食品を粉末にするなら、イワタニのクラシックミルサーがおすすめです。ミキサーやフードプロセッサーなどと違い、微細な粉末になるまで粉碎できるので、煮干しなどのだし粉に限らず、コーヒー豆を挽くことも。離乳食を作ったり、少量の野菜ジュースを作ったりと多用途に使えるので、一家に一台あると便利です。



撮影協力・提供/岩谷産業株式会社

今晚のおかずに。魚をまるごと食べられる一品!

イワシのつみれ汁

材料(4人分)

- A
- 下処理済みの生イワシの身(手開きしたイワシの半身を粗めにたたく)……………中3尾(約150g)
 - はんぺん……………小1枚
 - おろし生姜……………小1片
 - 味噌……………小さじ1
- B
- 水……………800ml
 - 粉だし(自家製煮干しだし粉)……………大さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - 醤油(または鰹つゆ)……………大さじ1(味噌でもよい)
 - 大根……………100g
 - 人参……………50g
 - 長ネギ……………50g
 - 小ネギ(1cm長さ)……………適量



お子さんと一緒にできるよ!

動画もみてね!

作り方



- ① 大根と人参は、皮をむいて厚さ3ミリのいちよう切り、長ネギは厚さ5ミリの斜め切りにする。
- ② Aの材料全てをすり鉢ですり合わせる。または、フードプロセッサーに入れて粘りが出てまとまるまで回す。
- ③ 鍋にBの材料と①の野菜を入れて、沸騰させる。野菜に火が通ったら、水に濡らしたスプーンで②をすくい、軽く形を整えて、鍋の中へ落とし入れる。つみれに火が通って浮かんできたら醤油を加える。味をみて、塩少々で味を調える。大人用には柚子胡椒を添えても美味。

イワシの他、タラ、フリ、エビなどでも同様に作れます。

イワシの手開き



① 頭を落とし、腹に切れ目を入れてはらわたを取り出す

② 血合いを流水で丁寧に洗い流す

③ 腹を手前にして持ち、親指で中骨をなぞるようにして腹を尾の先まで開く

中骨と身の間に深く親指を入れて頭から尾の方に向かって動かし、骨と身を離す



④ 尾と背骨をつまんで頭の方へ向かって引き上げるようにして取る

⑤ 身の両端に包丁を斜めに入れて、腹骨を取る

⑥ 身の中央から、身と皮の間に親指を入れ、上下に指を動かして身と皮を離し、皮を剥く

⑦ 皮を剥いた身はキッチンペーパーで水気を丁寧に取る。水気が残ると臭みの原因になる

駅チカのキレイな施設で 楽しくレッスン♪

毎月第3週目に 体験会開催中

お電話・メールにて受付中 044-854-3771 info@denentoshi-cul.com

※体験会参加費用550円(税込)。ご入会いただきますと月会費に充当いたします。



スイミング

ベビーコースから育成・チャレンジコースまで

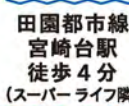


ダンス

キッズダンス・KPOP・チア・HIPHOP・バレエ



親子アート



田園都市線 宮崎台駅 徒歩4分 (スーパーライフ隣)



ルート6コース! 便利なスクールバス運行中

田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター



お子様には、安心な天然素材の優しいお箸と和食器を。



小さな手にも、本物の木と陶器の温もりを感じながら食事を楽しんでほしい。食器を大切に使ってほしい。いつか陶器のお茶碗が割れてしまう時が来ても、その現実と悲しい気持ちもしっかり受け止めて、かみしめて成長してほしい。それが、小夏の食育への想いです。



箸・器のお名入れも承っております!

HP・オンラインショップはこちら

小夏 小夏 青山店

東京都渋谷区神宮前4-2-17 2F 東京メトロ表参道駅 A2出口徒歩1分 03-5785-4721





『たのしいふゆごもり』
作/片山 令子 絵/片山 健
福音館書店 1,320円(税込)
山が赤や黄色の秋色に染まるとくまの親子は冬ごもりの準備に出かけます。木の実拾いやはちみつとり、魚つりにわたつみと、くまはお手伝いをしながら大はしゃぎ。



『いまはあき』
作/ロイス・レンスキー 訳/さくま ゆみこ
あすなろ書房 880円(税込)
秋が来ると子どもたちは風に舞う落ち葉で遊びます。雨の日にお散歩したり、りんごを取ったり。一番盛り上がるのはハロウィン。秋は一番素敵な季節。



『きのみのケーキ』
作/たるいし まこ
福音館書店 770円(税込)
たぬきは木の実たっぷりのケーキを作りました。あんまり美味しそうなので森のみんなで食べようと誘いにいって戻ってみるとケーキがない! どこにいったのか?



『どんぐりむらの ぼうし屋さん』
作・絵/なかや みわ
学研プラス 1,320円(税込)
どんぐりの、ほー、ちい、くりんは、村の帽子屋さん。なかなか売れない帽子を持って、町へ出かけますが、うまくいきません。そこへねずみのお母さんがやって来て…。



『あきぞらさんぽ』
作/江頭路子
講談社 1,320円(税込)
秋晴れの日、女の子はお散歩に出かけます。ほとんどどんぐり、ゆらゆらみのむし、くるくる落ち葉、秋の真似っこ遊びをしていると、お父さんが迎えにきて、満面の笑顔に。



『14ひきの あきまつり』
作/いわむら かずお
童心社 1,430円(税込)
ねずみの家族が秋の森でかくれんぼ。ろっくんだけがみつからず、森の奥へ探しにいくとかえるやどんぐりがきのこの神輿を担ぐ、不思議な秋祭りが行われていました。

おやこまよみたい 秋の

葉つばが色つき、木の実がなつて、動物たちは冬ごもりの支度を始める秋。夕暮れが少し早くなって、暑さが少し遠のいてきます。過ごしやわい気候で読書も進む季節です。お子さんといっしょに秋色の絵本を読んでみませんか?

よみたい 秋の えほん



『かぼちゃスープ』
作/ヘレン・クーパー 訳/せな あいこ
アスラン書房 1,760円(税込)
ねことりすとあひるは世界一おいしいかぼちゃスープを毎日仲良く作っていました。ところがある朝、あひるが猫の役目のスープをかき混ぜたいと言いだしたので大騒動!

あきは ごはんもおいしくかんじるね

七五三のお参りは 師岡熊野神社へ

◆◆◆ 関東随一のパワースポット ◆◆◆



子育ての神様、サッカーの神様とも知られ遠方からも多くの方が訪れる祈願所です。

～七五三のご祈祷について～

◆ 祈祷料	8,000円～ (サンリオキャラクターのお守りや、お菓子、おもちゃなどの記念品付き)
◆ 受付	毎日9時～16時まで ※予約不要、年中無休。当日、受付でお申し込みください。

師岡熊野神社

☎ 045-531-0150 ●東横線大倉駅より徒歩8分 ●新横浜駅よりタクシー10分 ●新横浜駅または綱島駅よりバス熊野神社入口バス停下車徒歩3分



ビタミンママ Information

発行/企画編集 株式会社VM
横浜市青葉区美しが丘1-5-2 エクセル910 4A
Tel 045-904-4320
編集協力/山崎民子
印刷/株式会社 文星閣

ビタミンママ 最新刊
『中学受験』
Vol.94 2022年9月16日
いま中学受験が増えている理由 1,320円(税込)

ビタミンママ別冊 できる子どもを育てるシリーズ
①海遊びの本 ②つりの本 ③キャンプの本
非認知能力を高める
1,320円(税込)

おいしいえほん 読者アンケート
「おいしいえほん おさかなのまき」の感想をお寄せください!
書店・ビタミンママwebサイトのほか、Amazon、Fujisanで
お買い求めいただけます。





ようちえんへ やってきた!

さかなを まるごと さばいて おいしく りょうりする “おさかなせんせい” が よこはまの おおばしら幼稚園へ やってきました。



おさかなせんせい

きたがわ こうたろうさん
さかなやのむすことして生まれ、おさかな ひとすじ。イタリアりょうりのシェフとして おみせをやりながら、ようちえんや ほいくえんで おさかなきょうしつをひらいています。



きょうのおさかな **カツオ**

カツオはしましもようが あるのが とくちょうです。

こんにちは、おさかなせんせいです

せんせいはシェフで、おさかなをおいしく たべてもらおうとされています。

カツオをみたことがあるひとはいますか?



すいぞくかん

カツオをさわってみましょう



ツルツル していて きもちいい

めだまは プルプルしているね



りょうりしましょう

ほうちょうで あたまを きりおとし、つぎに ほねと みを きりはなします。これを「さんまいおろし」といいます。ちいさく きった カツオを やいて、しおとオリーブオイルで あじつけ します。

そのままでは たべられないものを たべられるように するのが「りょうり」です。

いただきます

かわも やいてたべます



「おさかなが おいしかったひと」と おさかなせんせいが きくと 「はい!」と げんきよく みんなの てが あがりました。



おかわり!

こりこりしてる!

おさかなせんせいからおうちの方へ

切り身の魚ではなく、まるごとの魚に触れる。さばいて、料理して、口に入れるまでを体験することで、「食べることは「命をいただくこと」だと子どもたちは理解します。魚は「きれい」「こわい」と話していた子ども、魚が身近になり、美味しく感じられるようになります。

北川 浩太郎 さん
三宿のシチリア料理店 Pescheria Cara mishuku のオーナーシェフソムリエ。イタリア・シチリアでの現地修行の経験をもとに、2014年合同会社 SCIROCCO を設立。川崎北部市場で魚の仲買人を務めるお父様の目利きで、新鮮な魚料理を提供する。「おさかなせんせい」として、多くの園で「おさかな教室」実演中。

詳しくはこちら

おうちの方へ

おさかなせんせいが 魚のさばき方を指南!

家庭でも人気の魚、「アジ」をさばいてみましょう。(三枚おろし)



おろし方動画はこちら!



■道具
魚をさばくには、刃先が鋭く、厚みのある出刃包丁を使います。魚の骨など硬い部分も容易に切ることができます。包丁の大きさは魚の大きさに合わせて選びます。イワシやアジなどの小さい魚には刃渡り10センチくらいの小出刃包丁がおすすめ。1本あると便利です。

■鮮度の良いアジとは
眼が澄んでいて、黒目がはっきりしているものを選びましょう。えらふたに手を入れて開くと鮮やかな赤色をしています。時間が経つと黒ずんできます。

- 1 尾の方から斜めに包丁を入れて、ぜいごをとり、皮を軽く包丁でなでて、うろこをとる。反対面も同じようにする
- 2 腹ひれの下に斜めに包丁を入れて切り込みを入れ、ひれの下方から包丁を斜めに入れて、頭を落とす
- 3 包丁を逆刃にして肛門に包丁の先を入れ、頭の方に向かって腹を裂き、腹を開いて内臓を取り出す。包丁で腹の奥にある背骨についた血合いをこそぎとる
- 4 竹串数本を束ねたもので血合いを尾から頭に向かってかき出し、水できれいに洗い流す。最後はキッチンペーパーで丁寧に水気をとる
- 5 腹側に包丁の刃先を入れ、骨に沿って腹から尾に向かって切り込みを入れる
- 6 背側にも包丁の刃先を入れ、尾から頭に向かって切り込みを入れる
- 7 包丁の刃を水平にして、尾の手前から中骨に添わせるようにして差し入れ、手前に向かって引くように動かし、骨から身を離す。左手は身が割れないように軽く魚に添えるだけ
- 8 最後に、尾の付け根を切り離して、半身がとれた
- 9 反対面は、背側に包丁の刃先を入れて、尾に向かって切り込みを入れる。同じように尾の手前に骨に沿って刃先を差し入れ、頭の方に向かって刃を奥から手前に動かしながら身を切り離す
- 10 腹骨をそぎ硬い骨を落とす。背ヒレ側も同様にそぎ落とす
- 11 残った中骨をピンセットで抜き取る。頭の方に向けて抜くと抜きやすい
- 12 左手で頭側の皮をつまみ、身を押しえながら皮を剥く

新鮮なアジをえらんでね

包丁の刃先が中骨にあたるくらい

そのままでもおいしい!

完成!

そのままフライやムニエルに。新鮮ならお刺身でいただけます

英語で学び、英語で考え、英語で成長できる学校



LCA国際小学校

子どもに寄り添い、心をはぐくむ教育を。



学校教育法第一条に定める小学校です。



LCA国際小学校

〒252-0132 神奈川県相模原市緑区橋本台 3-7-1
TEL | 042-771-6131 | FAX | 042-771-6132
|最寄駅| JR 線、京王線 橋本駅 北の丘センター 向い

付属プリスクール・シーズンスクール
多彩なウィークエンドプログラムなど
LCA 国際学園の詳細は HP をご覧ください



TOKYO GLOBAL GATEWAY

LCA は東京都英語村
(TOKYO GLOBAL GATEWAY) の
運営に参画しています。

オンライン説明会 毎月開催中!! 世界のどこからでも参加可能!



LCA国際小学校

LINE公式アカウントはじめました



最新情報

限定コンテンツ

LCA教育のお話

ぜひ登録を!

※LINE 及び LINE ロゴは LINE 株式会社の商標または登録商標です。