

## 本物の食材でおいしいスープを作ってみよう!

### カツオ節スープ (和風だし)

#### 材料 (目安量です)

- 削ったカツオ節 …… 50g (水の5%分)
- 水 …… 1ℓ
- 塩 …… 8g (出来上がりの0.8~1%分)
- 具 …… 豆腐、野菜などお好みで生でも食べられる食材は手軽に使えます

#### 作り方

- 鍋に湯を沸かす
- 沸騰したら、カツオ節を入れて火を止める
- カツオ節がしずんだら、ザルでこしながらボールや鍋にうつし、塩を加える
- 汁椀やスープ皿に盛る  
具がある場合は、あらかじめ器に盛っておきます  
豆腐:1cm角、うど:千切り、三つ葉:一葉 など



カツオ

#### 用意するもの

- 鍋
- 味噌こし、ザル
- ボール



ボールにこします



きれいなだしが完成!

#### だしの残りで

### 簡単佃煮&簡単まぜごはん

#### 材料 (目安量です)

- だしをとったあとのカツオ節 …… だしをとる前50g分
- セロリの葉 …… 150g (適量)
- 塩 …… 2g
- サラダ油 …… 小さじ1 (5cc)

#### 作り方

- セロリの葉をみじん切り(少し大きくても大丈夫)にします
- フライパンに油を入れあたためます(油がフライパンにサラサラとまわるようになるまであたためます)
- カツオ節を入れて炒めます
- カツオ節がほぐれたらセロリを入れて水分がなくなるまで炒めます
- 塩をふりいれて、全体にまぜたら佃煮のできあがり
- ⑤をあたためかいご飯にまぜれば簡単まぜごはんのできあがり



アレンジ

- もっと味を濃くすれば、常備菜になります
- 最後にごま油を加えると中華風になります
- ごはんにはまぜれば簡単まぜごはんです
- ふきのとう、大根の葉も利用できます
- さば節や煮干しでもおいしくできます

#### 用意するもの

- 包丁 (はさみでもOK)
- フライパンまたは鍋 (炒めることができるもの)
- さいばしまたはフライ返し

#### おとなのアレンジ

- 味を濃くして、お酒の肴に

### 房総簡単まぜごはん

#### ひじきごはん

#### 材料 (目安量です)

- ごはん …… 茶碗4杯
- ひじきの煮物 …… 茶碗1杯



#### 用意するもの

- ボール (材料をまぜる大きさなどんぶりなど)
- しゃもじ、はし

#### 作り方

- ごはん、煮物をまぜればOK
- 煮物の量は、お好みで加減してください

#### アサリの佃煮ごはん

#### 材料 (目安量です)

- ごはん …… 茶碗4杯
- アサリの佃煮 …… 茶碗1杯

#### 作り方

- ごはん、佃煮をまぜればOK
- 佃煮の量は、お好みで加減してください

#### おとなのアレンジ

- しょうがやしその千切り、山椒を加えましょう

#### 用意するもの

- ボール (材料をまぜる大きさなどんぶりなど)
- しゃもじ、はし

#### アレンジ

- 炒り卵を加えると華やかになります
- 寿司酢を加えると、ちらし寿司になります
- 地元の色んな魚介の佃煮を使ってみると、新しい発見があります

アサリ

親子で楽しむ!



キンメダイ



ブリ



はじめてドキドキ

# おさかなレシピ



千葉のさかな情報サイト「千葉さかな倶楽部」  
<http://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/>で、  
もっとたくさんのレシピが見られます。

三方を海に囲まれた千葉県は、さまざまな海の幸に恵まれ、新鮮でおいしい「さかなの宝庫」です。四季折々の旬の魚介類を生で、また、加工品として食べることができます。この幸せを、おいしい「ごはん」でいただきます。

本リーフレットは、おさかなレシピ「親子で楽しむはじめてドキドキおさかなレシピ」から抜粋し、まとめたものです。身近な食材と調理器具を使い、簡単にできる楽しくおいしいお魚料理をご紹介します。



サンマ

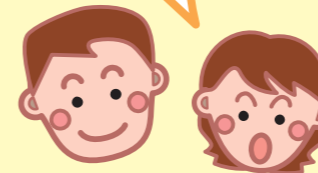


マサバ



イセエビ

離乳食ってどんなお魚をいつからどうやって食べられるの?



離乳食は、ミルクからおとなと同じ食事への架け橋です。

赤ちゃんのペースに合わせて、あせらず、無理せず、「食べる」って楽しいね、おいしいねと、赤ちゃんと一緒に楽しみ、お魚のおいしさと食べる楽しさを伝えてください。



スズキ



カツオ

#### 離乳初期 (ごっくん期: 5~6ヶ月)

- タラ以外の白身の魚 (タイ、カレイ、ヒラメなど)
- どろどろ状
- スプーン1杯から

#### 離乳中期 (もぐもぐ期: 7~8ヶ月)

- 離乳初期の魚に加えて、赤身の魚 (マグロなど)
- ぶつぶつ状

#### 離乳後期 (かみかみ期: 9~11ヶ月)

- 離乳中期までの魚に加えて、青魚 (サンマ、アジなど)、エビ、タコ、カニ
- 小さく (5mmくらい) に切って
- やわらかく料理して

#### 離乳完了期 (ばくばく期: 12~15ヶ月)

- 離乳後期までの魚を少し多めに
- やわらかく料理して



チーバくん

親子で楽しむ! はじめてドキドキ おさかなレシピ (抜粋版) 2014年3月初版

製作: 渡邊 智子、鈴木 亜夕帆 (千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科)

(おさかなレシピ: 製作: 渡邊 智子、鈴木 亜夕帆 布施 望、山内 好江)

発行: 千葉県農林水産部水産局水産課 〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL 043-223-3045 FAX 043-221-3425