

魚の食べ方

尾頭つきの魚を食べるときは、頭から尾に向かって食べ進めると、無駄なく美しく食べることができます。サンマの塩焼きで実践してみましょう。



頭を左手で押さえながら、骨はずす。



はずした骨は、皿の奥側に置く。



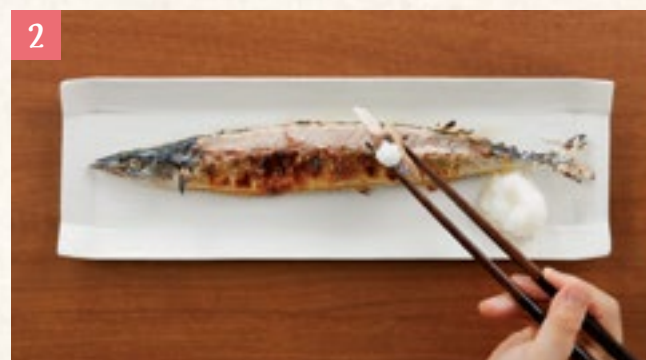
下身は好みでわたと一緒に頭から尾に向かって食べ進む。このとき、わたは頭側の1/3にうろこが詰まっていることがあるので、食べなくてもよい。



頭と骨と尾を残して、きれいに食べることができる。



サンマの中骨に沿って、上身に箸で切り込みを入れていく。



上身の上半分（背側）を頭に近いほうから尾に向かって食べ進む。サンマの塩焼きの場合は、大根おろしも添えながら味わう。



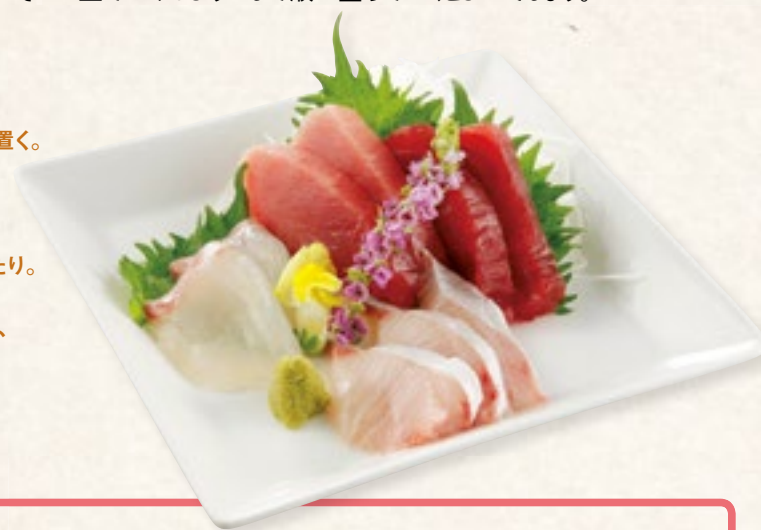
下半分（腹側）も同様に食べ進む。

刺身を盛りつける

刺身を盛りつけるときは、皿の位置を固定し、奥から手前に順番に盛りつけていきます。奥にはつまを置き、そこに立てかけるようにして順に盛っていくとよいでしょう。

ポイント

- ・大根のつま、青じそは奥に置く。
- ・奥に色の濃い魚を置き、手前に白身の魚を置く。
- ・刺身の数の合計は、奇数にするのが和食のしきたり。
- ・刺身と刺身の隙間には、ほじそや食用花などを飾ると、まとまりがよく美しく見える。



さくの切り方

さくの刺身を家庭で切る場合、2通りの切り方を覚えておくと便利です。

【そぎ切り】



タイやヒラメなど、身が薄めの魚にはこの切り方。一切れの面を大きく出すことができる。左手で身を押さえながら、包丁をねかせて、さくの左側から切る。

【平切り】



マグロやブリ、カンパチなど、ある程度、厚みのある魚の場合は、この切り方。まな板に対して垂直になるように包丁の刃を入れ、さくの右側から切る。

尾頭つきの魚を盛る場合は、頭を左にする



サンマの塩焼き

大根おろしはざるなどで水けを切り、軽くまとめて手前右に置く。ここに置くのが最も食べやすい

カレイの煮つけ

カレイの切り身は、黒い皮が上にくるようにする



針しょうがはやや高さが出るように、中央に天盛りにすると美しい

魚料理の盛りつけ

サバの竜田揚げ

奥に3切れを並べ、立てかけるようにして手前に3切れを置く



揚げものは全体に山高になるように盛ると美しく見える

レモンを添える場合は、手前右に置く

魚介類の名前、わかるかな？ (答え)

- ①イカ ②サケ ③タイ ④カレイ ⑤マグロ ⑥イセエビ ⑦サンマ ⑧カサゴ
⑨サバ ⑩アマダイ ⑪カツオ ⑫カンパチ ⑬クエ ⑭シマアジ ⑮タコ ⑯カジキ ⑰アナゴ
⑱ズワイガニ ⑲タチウオ ⑳メバル ㉑ヒラメ ㉒アカムツ ㉓ブリ ㉔アンコウ ㉕トビウオ

見た目もきれいに、隅々まで食べつくす

簡単な盛りつけ方のコツを知っていれば、魚料理の見栄えは格段に違ってきます。魚の美しい食べ方をご紹介します。

【大阪】中之島漁港

都市再生プロジェクトで
生まれた都会の漁港

「水都大阪プロジェクト」で整備された安治川沿いにあり、全国の漁港から新鮮な魚介が直送される。夏はビアガーデンでバーベキューも楽しめる。



漁港 BBQ / 3,500円～(全
コース飲み放題つき)

中之島漁港 ピアガーデン
大阪府大阪市西区川口2-9
<http://nakanoshima-gyoko.jp/>



駿河定食 / 1,500円



【静岡】焼津漁港

天然のミナミマグロが
揚がる遠洋漁業基地

遠洋漁業基地の焼津地区と沿岸・沖合漁業の小川地区からなる漁港。小川魚市場の組合食堂は一般の利用も可。新鮮な駿河湾の魚をふんだんに使った駿河定食や丼もの等が食べられる。



小川港魚河岸食堂
静岡県焼津市小川3392-9
<https://www.yaizu-uonaka.or.jp/uogashi/>

【大分】佐賀関漁港

ブランド魚の関あじ、
関さばが味わえる

高級魚として有名な関あじ、関さばに加え、ブリやタイ、イサキ等も水揚げされる。名物の定食等を提供する漁港内の「関の漁場」には県外からも多くの客が訪れる。



関あじ・関さば定食 / 2,500円
※写真はイメージです。



関の漁場
大分県大分市大字佐賀関2016-4
写真協力 / 大分市観光協会



枕崎鰹大トロ丼 / 980円

【鹿児島】枕崎港

カツオの一本釣りは
高知と並んで有名

マグロ、アジ、サバ等も水揚げされる漁港。江戸時代から続くカツオ節の製造も盛ん。漁港を一望する「レストランぶえん」ではカツオ腹皮（マグロなら大トロの部位）の丼などが食べられる。



枕崎お魚センター・
レストランぶえん
鹿児島県枕崎市
松之尾町33-1
<http://makurazaki-osakana.com/restaurant/>

地元の魚が堪能できる

漁港めしを食べよう

漁港内や、その近くにある食堂・レストランでは、新鮮な魚介料理が手ごろな値段で食べられます。一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

【北海道】根室・花咲漁港

とれたて浜ゆでの
花咲ガニが食べられる

根室湾側の根室港区と太平洋側の花咲港区からなる漁港。サンマの水揚げ量が日本一で、花咲ガニも有名。「かに屋めし屋大八」では、花咲ガニのむき身がたっぷりのカニラーメンが人気。



かに屋めし屋大八
北海道根室市花咲港68
<http://www.daihachi-shokudo.com/>



カニラーメン / 1,200円

【富山】新湊漁港

雄大な立山連峰を
望む港で海の幸を味わう

漁港では早朝だけでなく昼にも競りがあるので、鮮度の高いズワイガニやホタルイカといった魚介が仕入れられる。このほか、富山湾の宝石といわれるシロエビやブリも有名。



紅白丼 / 2,300円



新湊きつときと市場・きつとき亭
富山県射水市海王町1
<http://kittokito-ichiba.co.jp/floor/kittokitotei>

【宮城】気仙沼漁港

震災からの復興が進み、
活気が戻りつつある

カツオ、サメ、カジキ等が水揚げされ、マグロ等の遠洋漁業基地でもある。漁業組合直営の「北かつまぐろ屋田中前店」ではメカジキの希少部位「かまとろ」や各種マグロ料理が食べられる。



北かつまぐろ屋 田中前店
宮城県気仙沼市田中前1-3-18
<http://www.maguroya-honten.com/menu11.html>

メカジキ かまとろステーキ
/ 680円

【神奈川】三崎漁港

水揚げした遠洋マグロを
関東一円に供給

卸売市場2階にある食堂。マグロの刺身、たたき、皮の煮ごりなどが入った三崎マグロ三味定食をはじめ、三浦半島の旬の野菜と新鮮な魚介を使ったメニューが食べられる。



三崎マグロ三味定食 / 1,810円



三崎水産物地方卸売市場食堂(三崎食堂)
神奈川県三浦市三崎5-245-7
三浦市三崎水産物地方卸売市場2F
<https://sites.google.com/site/misakidining/>