

1) お魚クイズに挑戦!!

Q1, 次に挙げる魚の名前(漢字)にふりがなをつけてみよう。



さば まぐろ かつお たい さけ いわし  
**鯖 鮪 鰹 鯛 鮭 鰯**

ぶり あじ かれい あゆ たら さわら  
**鰯 鱒 鰺 鮎 鱈 鯖**

たちうお さんま あんこう ししゃも  
**太刀魚 秋刀魚 鮫鯨 柳葉魚**

ふぐ うに うに いか さめ  
**河豚 海胆(雲丹) 烏賊 鮫**

Q2, 次に挙げる子の親魚の名前を下から選んでみよう。

いくら ( さけ ) たらこ ( すけとうだら )  
 かずのこ ( にしん ) キャビア ( ちょうざめ )  
 ぶりこ ( はたはた ) からすみ ( ぼら )

にしん・さけ・うなぎ・はたはた・ぼら・ちょうざめ・すけとうだら・いか・ぶり

Q3, よく使われる言い回しやことわざについて ( ) に適する語句を入れよう。

- ( さば ) をよむ.....実際より多く言って数量をごまかすこと
- ( ぐち ) をこぼす.....ブツブツ不平不満をこぼすこと
- えびで ( たい ) をつる.....小さな元手で大きな利益をねらうこと
- ( いか ) さま.....人をだます行為
- で ( たら ) め.....出たところ勝負でいいかげんなこと
- ( あら ) をさがす.....わずかなミスを見つけて指摘すること
- 目から ( うろこ ) .....よく理解できなかったことが、何かをきっかけに急に理解できるようになること

2) 魚をもっとよく知ろう!

1、「魚を食べると頭がよくなる。」ってほんと?

- 魚は、6つの基礎食品で分類すると(① 1 群)の食品なので(② たんぱく質)が多く、平均すると20%も含まれている。〈肉と同じ程度〉
- 魚に含まれる脂質量は季節によって変化し、最も脂がのっておいしい時期を(③ 旬)と呼んでいる。魚の脂質は不飽和脂肪酸が豊富で、背の青い魚には(④ DHA)や(⑤ EPA)が含まれている。

脳のために DHA、血液のために EPA —DHA、EPA を多く含む魚—

DHA (ドコサヘキサエン酸)	EPA (エイコサペンタエン酸)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 悪玉コレステロールを減らしてくれる。</li> <li>• 脳や神経組織の機能を向上させる。</li> <li>• 視力が向上する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 血管内で固まった血液を溶かしてくれる。</li> <li>• 血液中の中性脂肪やコレステロールを減らす。</li> </ul> <p>※EPA は、IPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。</p>
①まぐろ ②ぶり ③さば ④さんま ⑤さわら	①いわし ②さば ③さんま ④にしん ⑤ぶり

2、鮮度のよい魚を見分けるポイントは?

- 目が(⑥ 澄んでいる)。
- 身がしまっていて(⑦ 弾力性)があり、色や模様が(⑧ 鮮明)。
- パックに(⑨ 液汁)がたまっていない。

魚の赤身・白身ってなに?

- 赤身の魚は、脂質が多く味が濃厚である。  
→ マグロ・カツオ・サバ・イワシ・サンマ・ブリ
- 白身の魚は、脂質が少ないものが多く味が淡白である。(病人・乳児にも向く)  
→ タイ・ヒラメ・フグ・スズキ・ホッケ・タラ・サケ

3、調理上の性質を知っておこう。

- 魚に多く含まれる(⑩ たんぱく質)は、加熱すると(⑪ かたまる)性質がある。焼き魚…最初に(⑫ 加熱)して、表面のたんぱく質をかため、(⑬ うまみ)を逃がさないようにしてから、火を弱めて中まで火を通す。  
煮魚…煮汁を(⑭ ふっとう)させてから魚を入れ、のちに火を弱めて中まで火を通す。
- 魚には独特の(⑮ くさみ)があるので、香りのある調味料を使って調理したり、薬味を添えることが多い。(⑯ しょうが・ねぎ・みそ・しょうゆ)