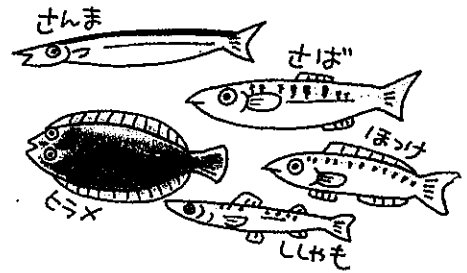


# 食事をよりの秋 魚に親しもう！



## 魚っていいよ！

### ●旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい！（今は輸入が多くなりました）

### ●いろいろな形でおもしろい！

### ●いろいろな調理方法ができます

揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの…

### ●おいしい！お米によくあうよ

米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

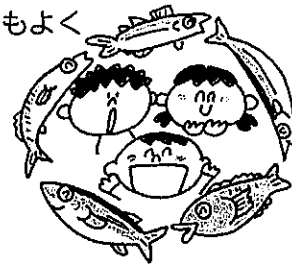
### ●カルシウム、DHAが豊富です！

骨がじょうぶになります。

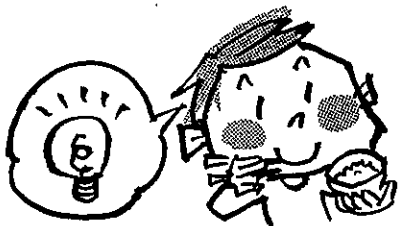
### ●肉よりも太りにくいよ

### ●骨が楽しい！

口の中の感度もよくなります。



## 魚で季節を見つけよう！



### さんま (秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

### さけ (鮭)

秋になるといつせいに川をのぼってくる

鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。

### さば (鯖)

秋のさばは脂がのっていて美味。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。味噌煮や竜田揚げ、酢でしめたさば寿司も有名。横腹に金色の模様があるものが、脂のり新鮮な証拠。

# 秋の味を楽しもう！

「魚大好き！子どもに人気の魚料理」  
食べ物文化編集部編(芽ばえ社)参考