

# 魚を食べる

Eating Fish

## 日本人と魚

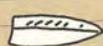
四方を海に囲まれた日本では、季節の魚を、さまざまな調理方法で食してきました。身だけでなく、皮や骨まで食べることが、美德のひとつとも考えられています。「今年はじめての～だ」という、旬の魚の話題も、食事の場ではよく聞かれる会話です。

## Fish in Japanese Cuisine

Surrounded by oceans, the Japanese enjoy eating many kinds of fish all year around. There is a variety of ways to prepare fish, using not only its meat but also its skin and bones. "This is the season's first XX" is a typical dinnertime conversation topic.

## ●食べ方のポイント How to Eat Fish

(A)



三枚あしらにした  
つまりで分けて考えると  
カンタン！

(B)



Eating a fish is made easier  
by separating the meat into  
three parts.

(C)



START!!



背びれ胸びれなどを  
はずす。



Remove the back fin and the pectoral fin.



Ⓐの身を食べる。箸でせきりにくい皮は、  
くるくるっと箸でつまんで  
はがしてしまいましょう。



Eat the Ⓐ part first. If it's  
hard to cut the skin with  
your chopsticks, peel it off  
using your chopsticks.

## ●日本のおいしい旬魚 Seasonal Fish

「旬」には、「季節を先取りするもの」「収穫量がピークに当たる時期」という解釈もありますが、多くは、「素材がもっともおいしい時期」という意味で使われます。旬の魚というのは、すなわち「脂がのった魚」ということ。地域によっても異なるが、下の一覧はその主なもの。

A fish in season contains plenty of fat and can be eaten deliciously with the simplest seasoning.

春：タイ、クロダイ、アサリ、ワタリガニ、アマダイ、  
メバル、マダイ、イイダコ、マナガツ

Spring: sea bream, short-necked clam, Japanese blue crab, tilefish, octopus, bonito

初夏～夏：イカ、イシダイ、サザエ、イサキ、アジ、  
ハモ、タチウオ、アワビ、カサゴ、オコゼ

Early Summer to Mid Summer: squid, striped beakfish, turban shell, grunt, horse mackerel, pike eel, abalone

秋：カマス、イボダイ、シタビラメ、イセエビ、ヒラメ、  
カンパチ

Autumn: barracuda, butter fish, sole, flounder, amberjack

冬：ブリ、トラフグ、マカキ、カサゴ、生力キ、イワシ、  
サワラ、アカガイ、トラフグ、アンコウ、ヒラメ、アマダイ

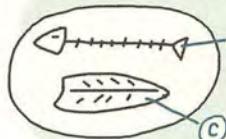
Winter: yellowtail, blowfish, oyster, sardine, Spanish mackerel, angler

頭ごと骨をはずし、  
皿の向こう側へ。

⑦の身を食べる。

身をひっくり返すの  
⑧NG!

Remove the head and the central bones, and place them on the far side of your plate (⑦). Do not turn over the fish to eat the other side (⑧).



II

Ca  
カルシウム

Ca  
カルシウム

小骨をとるために身を  
ほぐそうとするところなので、  
いつも口に入れてしまった方がそれ  
小骨は食べてしまいましょう。

Trying to remove all the small bones will make a mess. Eat them carefully rather than breaking the fish into flakes. The bones are actually a great source of calcium!



## おいしく食べ方

### How to Enjoy Fish 113113

イワシの豆頭は鶏の味

イワシは豆頭がいちばん  
おいしくといふことをわざ。  
豆頭からバリバリ食べて。

Sardine

The head of a sardine is said to be the most delicious part. Eat the whole fish, starting from the head.

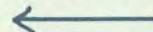


おまけ

魚の骨がささいたら

ごはんのかみみをすると、  
より深くさきてしまうことも。  
鏡を見ながらピンセットで

とるや、1日たっても異物感が  
あるときは病院へ！



ハゼ、タイ、スズキ、マスなどは、  
尾のほうから食べると、頬肉の  
おいしさがより味わえます。

When eating a sea bream or a sea bass, start eating the meat near the tail so as to work your way toward the fattier parts around the cheeks.

If a small fishbone gets stuck in your throat, remove it with a pair of tweezers. Consult a doctor if discomfort remains the next day.



おいしく  
きれいいに  
食べられました！

**炉端焼きとは**

炉端焼きは、囲炉裏端において、炭火などで魚介類を焼いて食べるシンプルな料理(魚だけではなく、野菜も焼く)。

**Robatayaki**

*Robatayaki*, which literally means “hearthside grilling,” is a simple dish of charcoal grilling. All kinds of food, including seafood and vegetables, are grilled over charcoal in front of customers.



皮がアミにくっついています。  
よく草で拭いてから干すと  
よくなります。

Dry well enough before placing the fish on the grill, otherwise it will stick.



水を遠火でさします。  
たまりと塩をかけます。

Season the fish with salt and hold it on a skewer far from the grill to extract water from the fish. When the skin of the fish dries, place it on the grill.



中は回しながら抜く  
途中は回しながら抜く

Turn the skewer as you pull it out.

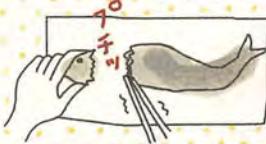


## 塩焼きの鮎

鮎は養殖もありますが、本来は水のきれいな川で捕れる川魚です。年魚で、初夏から夏の終わりまでしか味わえないでの夏の風物詩といわれます。身にもカルシウムが多く、初夏の若鮎は特に美味しいとされています。上品に食べるようにはできないので、手で持つて口ですって食べるのがベスト！ ちなみに、鮎の腸を塩辛にした「うるか」は、高級珍味。

## Ayu (Sweetfish)

Ayu is a freshwater fish which lives in clear water (except those that are farm-raised) and its sweet flavor is appreciated as the seasonal delicacy of summer. The best way to eat ayu is to hold it with your hands and take a big bite.



**Remove the Head**  
Remove the head firmly.

豆  
頭  
を  
と  
る  
け  
つ  
こ  
う  
力  
が  
い  
要  
す



ヒレ  
を  
と  
る



Remove fins.



骨  
を  
ね  
か  
せ  
て  
か  
け  
て  
順  
に  
。  
背  
か  
ら  
尾  
に

身  
離  
れ  
や  
す  
く  
な  
り  
ま  
す。

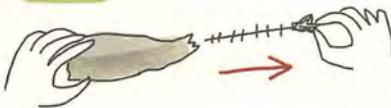
身  
を  
車  
に  
つ  
ぶ  
す

### Mash the Flesh Lightly

By mashing the flesh lightly, you can easily remove the bone. Press your chopsticks against the ayu, working your way from the back to the tail.

一  
中  
骨  
抜  
き  
を  
さ  
う

Pull out the big bone from the tail in single movement.



## ●季節ごとの鮎の特徴 Different Tastes for Different Seasons

### 若鮎



や  
骨  
や  
小  
つ  
こ  
わ  
な  
し  
と  
ら  
く  
ま  
ハ  
リ  
の  
ニ  
リ  
と。  
と。



### 盛夏の鮎



食  
べ  
ま  
し  
よ  
う  
。内  
臟  
か  
ら  
こ  
う  
ば  
し  
い  
の  
で

### 下りの鮎、産卵土場の鮎



べ  
し。  
肉  
の  
み  
を  
食  
べ  
る  
内  
臓  
は  
石  
少  
を  
食  
べ  
る  
の  
で

#### Waka-ayu (Young Sweetfish)

Waka-ayu, which is ayu caught in June, has soft skin and bones. You can eat it entirely.

#### Midsummer Ayu

Midsummer ayu has more fat and is more delicious. The guts are also flavorful and tasty.

#### Spawning Ayu

Spawning ayu eat sand in the water. Eat only the flesh and put aside the guts.

## ちょっと高級な魚介類

Seafood Delicacy

### カニの楽しみ

ズワイガニ、タラバガニ、毛ガニなどさまざまな種類があって、味わいを楽しめるカニ。ただ、食べるのに苦労するのが難点。でも、ちょっとしたコツがあります。

#### Eating Crabs

Many kinds of crabs - including king crabs, spider crabs and horsehair crabs - can be enjoyed in Japan, and all are considered delicacies. The only drawback is the difficulty in eating them.



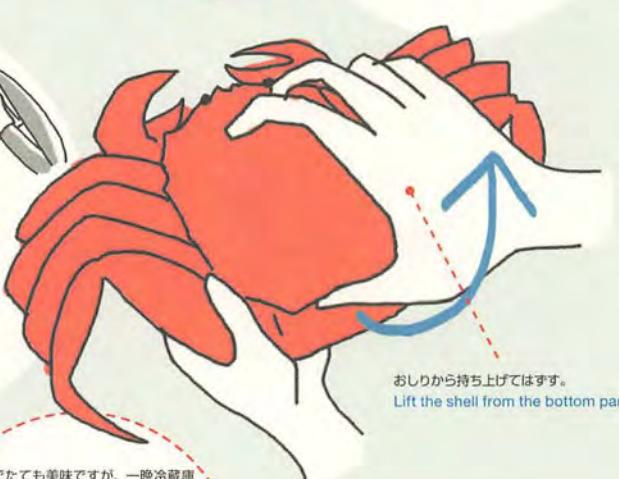
タラバガニのメスのお尻部分には、内子(ドロドロ)・外子(ブチブチ)という、2種類の卵が入っています。そのまま食べても、ワサビ醤油などにつけても美味。

There are two kinds of eggs in the shell of a female crab: uchiko and sotoko. You can eat both plain, or with some soy sauce and wasabi.

#### 足・ハサミ Legs and Claws

つけ根・関節にたてにはさみを入れる。関節のやや下を折ると、するとっと身がとれます。細めの箸を突き刺して身を出してもしょし。

Apply scissors to the joint and cut through the shell to take out the crabmeat. If the leg is too thin, use a chopstick to scrape out the meat.



お尻から持ち上げてはす。  
Lift the shell from the bottom part.

コ  
チ  
ソ  
ウ  
サ  
マ  
。  
身  
肉  
は  
甲  
羅  
縫  
て  
に

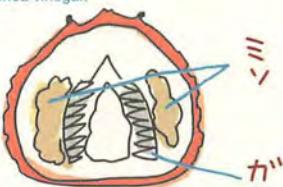
ゆでたても美味ですが、一晩冷蔵庫に入れると、身がしまって格別。ふつうに売っているカニはゆでられているので、そのまま食べられます。

A delicious way to eat crab is to boil it and leave it overnight in the refrigerator to allow the meat to firm up. A packed crab at a supermarket is already boiled, and you can eat it as it is.

#### 脚・ミソ Shell and Guts

ガニを取り除いたあと、足のつけ根あたりの身をしっかりと引き出してください。カニの身は三杯酢につけて食べても美味しさは格別。

After removing the crabmeat, scrape out the meat left at the joints of the legs. Dip the crabmeat in sweetened vinegar.



ガニは肺部分で、食べられません。  
The part called gani is the crab's lung. It's inedible.

Collect all the crab chaff and put them in the shell after eating.