

魚を食べる

Eating Fish

日本人と魚

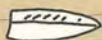
四方を海に囲まれた日本では、季節の魚を、さまざまな調理方法で食してきました。身だけでなく、皮や骨まで食べることが、美德のひとつとも考えられています。「今年はじめての〜だ」という、旬の魚の話題も、食事の場ではよく聞かれる会話です。

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.

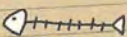
● 食べ方のポイント How to Eat Fish

A



三枚おろしにした
つも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.



A

の身を食べる。

箸で切りにくい皮は、
くるくると箸でつまんで
はがしてしましましょう。



Eat the (A) 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

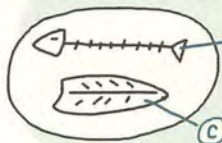
秋：カマス、イボダイ、シタビラメ、イセエビ、ヒラメ、カンパチ

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

冬：ブリ、トラフグ、マカキ、カサゴ、生かき、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、
皿の向こう側に。(C)の身を食べる。
身をひっくり返すの



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

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汚くなるので、皿の口に入れてしまった方がきれいな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!

おいしい食べ方

How to Enjoy Fish 113113

イワシの頭は鰯の味
イワシは頭がいちばん
おいしいというわけ。
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.



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.

おまけ

魚の骨がささったら ←→
ごはんの丸食みをするとき、
より深くささってしまうことも。
鏡を見ながらピンセットで
とるか、1日たっても異物感があるときは、病院へ！

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.

GOAL!!



おいしく
きれいに
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.



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.



よく乾らせていないと
皮がアミにくっついて
しまいます。

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



Turn the skewer as you pull it out.

中は回しながら抜く



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ので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ていないので、手で持っ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.

ヒレをとる



Remove fins.



身を軽く
つぶす
身と骨が
離れやすく
なります。

身を軽く
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.

箸をねかせて
背から尾に
かけて順に。

尻から
中骨を
一気に
抜く

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

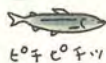


Remove the Head
Remove the head firmly.

豆腐をとる
けっこうカが必要。

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

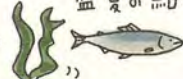
若鮎



ヒョチヒョチ
小さくて身も
やわらかいの
で骨ごとバリ
バリとやっ
てしまふこ
と。

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

盛夏の魚



海藻を
よく食べて
こっちはいい
ので、内臓
から食べま
しょう。

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

下りの魚、産卵仕場の魚



石を食
べるの
で、内
臓は食
べず、
肉のみ
を食
べる。

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

