

お母さん  
必見!

# プロが教える「魚料理の臭み取り九ヶ条」

子供の多くは魚の臭みが苦手。でも、魚料理に合った臭み取りを行えば、魚はおいしく食べられます！  
そこでプロが行う臭み取りのコツと技をお教えします。ぜひ家庭でお試ください。

## 第一条 「塩」を振れ!

塩を振り、10～15分置くと、余分な水分と臭みが抜け、身も引き締まります。



## 第二条 「酢・柑橘系果汁」が最適!

爽やかな香りが魚へ移り、臭みも消えて食べやすくなります。



## 第三条 「味噌」がミソ!

味噌には臭みのもとである脂肪分を吸収する作用があります。



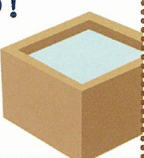
## 第四条 「みりん」が定番!

臭みを消す効果があり、風味と甘味を豊かにします。



## 第五条 「日本酒」を注ぎ込め!

日本酒には臭みを消すコハク酸やコクを与えるうまみ成分がたくさん含まれています。



## 第六条 洋風料理などには「ワイン」!

白ワイン赤ワインを使って、臭みを消しつつ味に深みをもたせます。



## 第七条 洋風煮込みやさしみにには「香味野菜」!

ショウガ・ネギ・セロリ・ローリエなどの香味野菜で一味違った風味を楽しめます。



## 第八条 「酢・ショウガ」で一工夫!

酢・ショウガを入れた水から煮始めると青魚の臭みも気になりません。



## 第九条 「霜降りとアク取り」が決め手!

魚は霜降り(熱湯かけ)をして血液や汚れをきれいに落とし、調理中は丁寧にアクを取りましょう。



# 応募

### 応募方法

①お子様のお名前 ②ご住所 ③ご連絡先  
④学校名 ⑤学年 ⑥性別 ⑦クイズの答え・アンケートを書いて、はがき又はFAX、Eメールでご応募ください。全問正解者の中から抽選で魚介セット(5人)や図書券5,000円(5人)、図書券1,500円(45人)が当たります。

### 応募締切

平成26年1月31日(金)必着

### 結果発表

応募締切後、全問正解者の中から抽選を行います。結果は発表をもってかえさせていただきます。(2月中旬を予定しております。)

### 応募先と問合せ先

〒791-8060 松山市三津ふ頭1番地2  
松山市役所市場管理課<水産市場>  
TEL:089-951-2311 FAX:089-951-4888  
Eメール:s-kaitou@city.matsuyama.ehime.jp

※小学生1人につき1回のご応募とさせていただきます。  
※転居などの理由でご連絡・発送ができない場合、当選の権利は無効となります。  
※記入された個人情報は、景品発送等にも使用し、他の目的で使用することはありません。

# アンケート

## 1 1週間でどのくらいお魚料理を食べていますか?

ア:ほぼ毎日 イ:3~4日  
ウ:1~2日 エ:ほとんど食べない

## 2 どんな魚料理を食べることが多いですか?(2つ選ぶ)

ア:焼き魚 イ:フライ ウ:天ぷら  
エ:さしみ オ:すし カ:煮物  
キ:干物 ク:その他

## 3 学校給食でもっと魚を食べたいと思いますか?

ア:思う イ:思わない ウ:わからない

# 小学生お魚クイズ大会

ヒントを見ながらお家の人と一緒に考えよう

# 第5回うおリンピック

## 新うおリンピックせんせいしよ

私たちは、しんせんな瀬戸内のお魚をしっかり食べて元氣もりもりになることをちかいます!

クイズをはじめる前に  
声を出して元氣よく読もう!

## クイズとアンケートに答えて豪華景品をゲット!

クイズ全問正解者と裏面アンケートに答えてくれた方から抽選で魚介セットや図書券が当たります。こたえは、正しい番号を選んでね。  
(こたえのヒントはこのチラシの中に必ずあるぞ)

# クイズ

## 1 松山市水産市場での取扱量も多く、子規が数多くの句を残している魚は?



①サンマ ②アナゴ ③マダイ

## 5 グロテスクな姿で背びれに猛毒を持つオコゼで食べられる部分は?



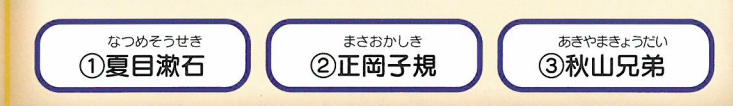
①身だけ ②身と肝だけ ③骨まで全部

## 2 冬が旬の魚は?



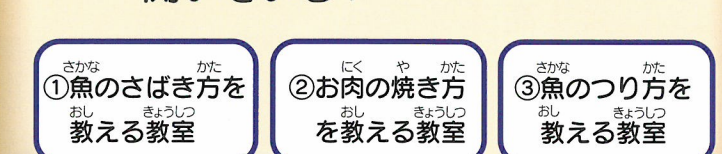
①ハマチ ②トラハゼ ③オコゼ

## 6 一口食べると何度も感動するほどおいしいという意味の「一嘗三嘆」とは誰が作った言葉でしょう?



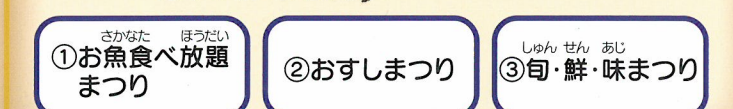
①夏目漱石 ②正岡子規 ③秋山兄弟

## 3 水産市場ではどんな教室を開いている?



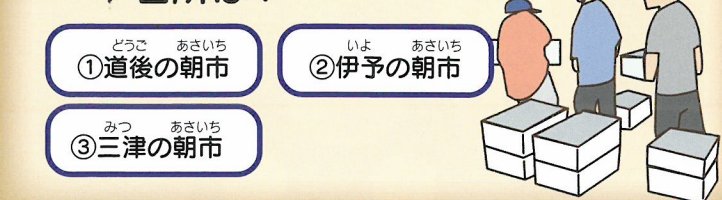
①魚のさばき方を教える教室 ②お肉の焼き方を教える教室 ③魚のつり方を教える教室

## 7 現在、年に数回、水産市場で開催しているお魚の大イベントはなんでしょう?



①お魚食べ放題まつり ②おすしまつり ③旬・鮮・味まつり

## 4 「伊予節」の歌詞にでてくる松山の名所は?



①道後の朝市 ②伊予の朝市 ③三津の朝市

## 8 サバなどの青魚を煮付ける際に、臭みを取り除くため、何を使うでしょう?



①ショウガ ②ワサビ ③コショウ