

さかななっぺ すごい!!

とうきょう うみ
東京の海とさかなとわたしたち



トビウオ



クサヤモロ



ヤマメ



アユ



クロマグロ



キンメダイ



海から食卓まで、生きる力へ

P6~9 海・川 P10

市場・加工場 P11



「さかなって、すごい！」って、何がすごいのでしょうか？
 食べることは、わたしたちのさまざまなことと、つながっています。さかなは、海や川で生まれて、漁師さんにつかまえます。そして、わたしたちが、食べやすいように加工されて、さかな屋さんやスーパーマーケットなどで売られます。そのさかなを、わたしたちが買い、調理をして、食べているのです。つまり、こうした大きな流れは、海や川から、わたしたちのからだの中まで、生きる力にまで、つながっているのです。



家庭・地域
 (すてる、ほそん、再利用)

人間の生きる力

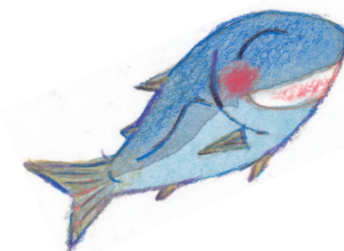
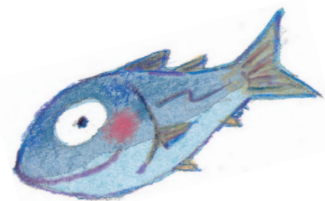
地球の生きる力 地域の生きる力

P4~5 食卓 P14~17

P12~13 台所

食料品店 P11

さかなって、すき？



ヒロミ：ぼく、さかなって、にがて。

ハルカ：なんで？ わたしは大すき！

きのうの夕食に食べたけど、とてもおいしかったわよ。

ヒロミ：さかな料理って、くさいような気がするし、ほねがうまく取れないし……。

ハルカ：あら、身近でとれた、しんせんなさかなは、とてもおいしいって、おかあさんがいっていたわ。

それに、ほねの取り方は、こつをおぼえれば、かんたん！

ヒロミ：そっか～、チャレンジしてみようかな？

東京のさかなを給食に！



東京の子どもたちには、できるだけ、東京のさかなを食べてもらいたい、といろいろな取り組みが行われています。その結果、ムロアジやトビウオなどが、八丈島以外の学校給食にも出荷されるようになってきました。



① 八丈島のムロアジのミンチ



② 大きななべに入れて、調味料といっしょにまぜる



③ できあがったアジのそぼろを、ごはんに乗せる

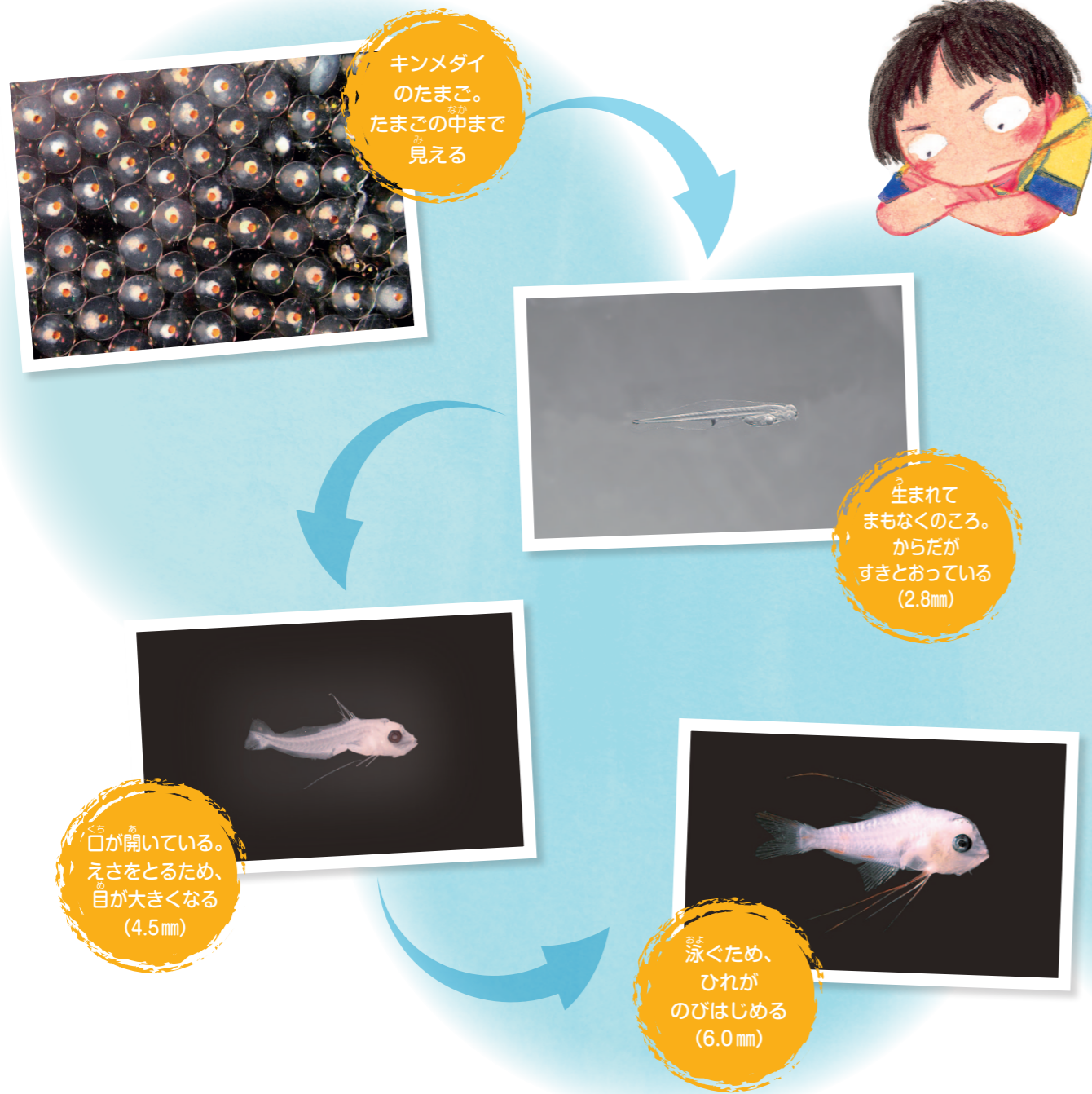


④ 各クラスに配るために、大きなバットにわたせる

さかなの一生って、知っている？

さかなは人間とちがいます。海の中では、親やだれかに育ててもらわなければならないわけではなく、生まれたら、すぐ自分で生きていかなければなりません。

キンメダイは、数十万のたまごを産みますが、1年後に生き残っているのは、わずか数ひきです。たまごからかえったばかりのさかなが生きていくためには、自分の口の大きさに合ったえさがあること、育つのにちょうどよい水温であること、他のさかなに食べられてしまわないこと、などが必要です。



生まれたばかりのさかなが生き残っていくのは、とてもたいへんだね



約1年後には長いせびれがなくなり、おとなのすがたになる

東京都とれる水産物 ベスト10

平成25年に、東京都とれたさかなの第1位は、キンメダイのなかま。2位はメダイ、3位はトビウオのなかまでした。1年間にとれたさかなの量は、全部で3,836トン、金額にすると、33億4,098万円でした。

順位	名前	とれた量(t)
1位	キンメダイのなかま	862
2位	メダイ	315
3位	トビウオのなかま	289
4位	カジキのなかま	247
5位	カツオのなかま	235
6位	アサリのなかま	207
7位	マグロのなかま	191
8位	テングサのなかま	186
9位	ムロアジのなかま	184
10位	スズキ	131

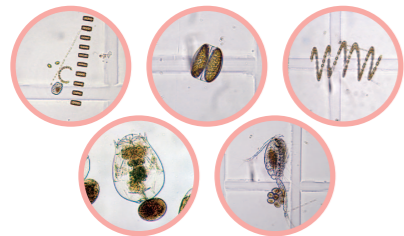
東京都調べ

食って、食われる ～食物連鎖

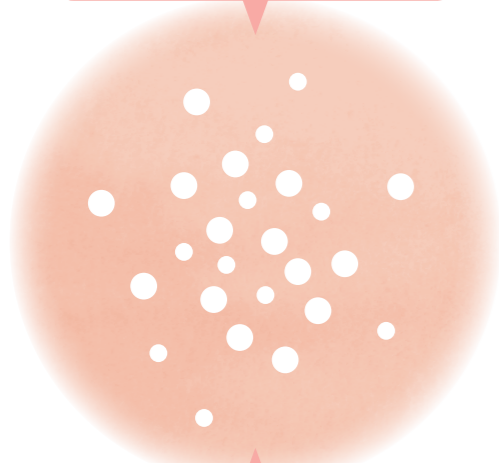
生まれたばかりの小さいさかなが、食べることができるのは、プランクトンという小さい植物や動物です。その小さいさかなも、さらに大きいさかなに食べられてしまいます。そして、その大きいさかなも、もっと大きいさかなに食べられてしまいます。

さかなたちが、生きていくために、はげしい競争をして、うまくなさを食べることができたさかなだけが、生き残っていくのです。

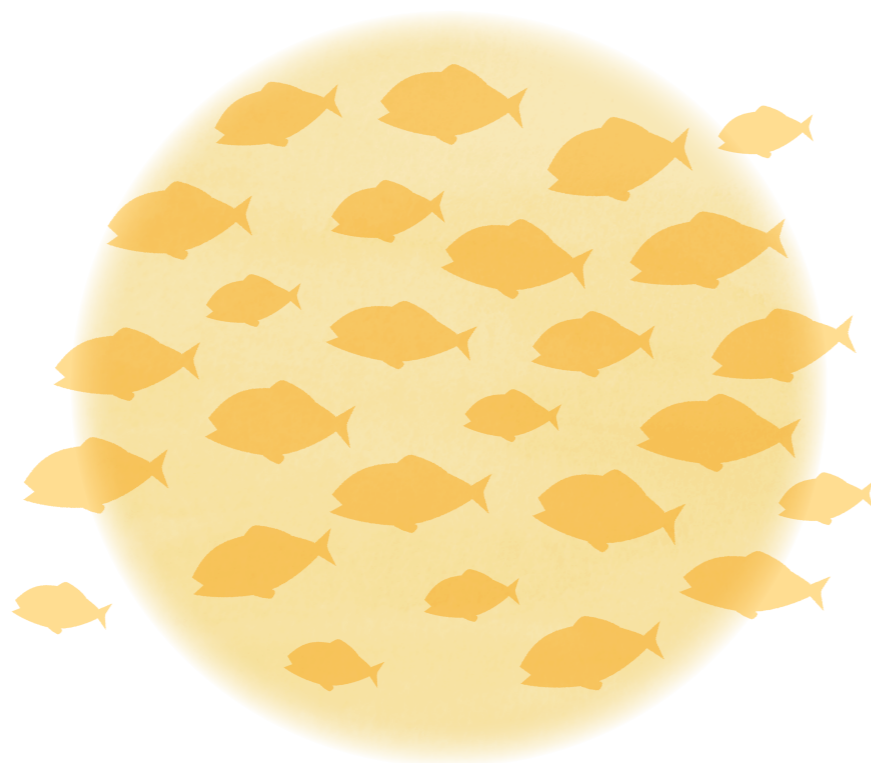
このように、「食って、食われる」関係のことを、「食物連鎖」といいます。



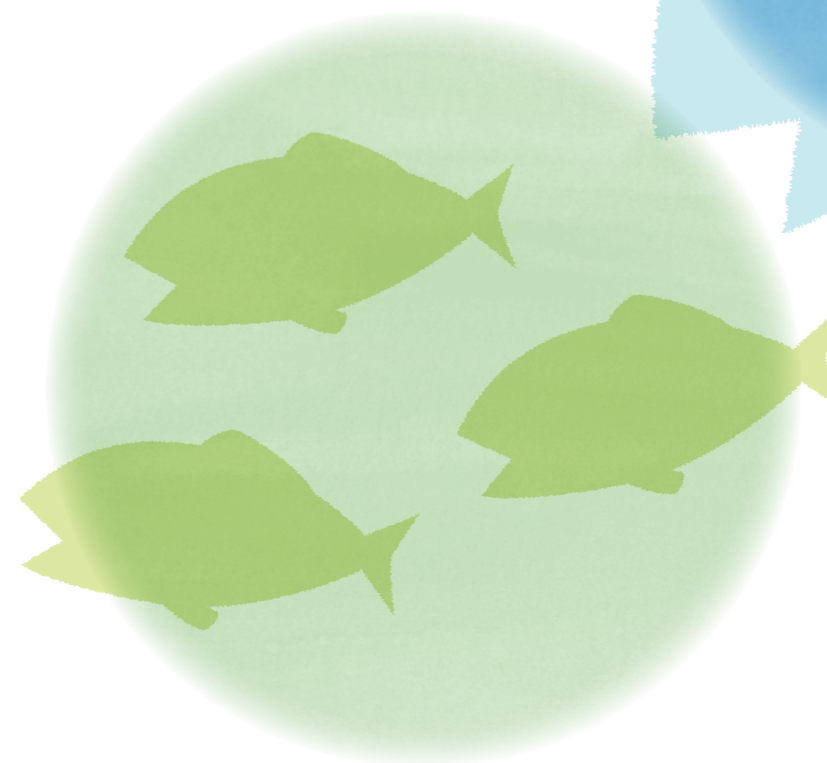
プランクトン



たまご・幼魚



イワシ・アジ など



カツオ・マグロ など

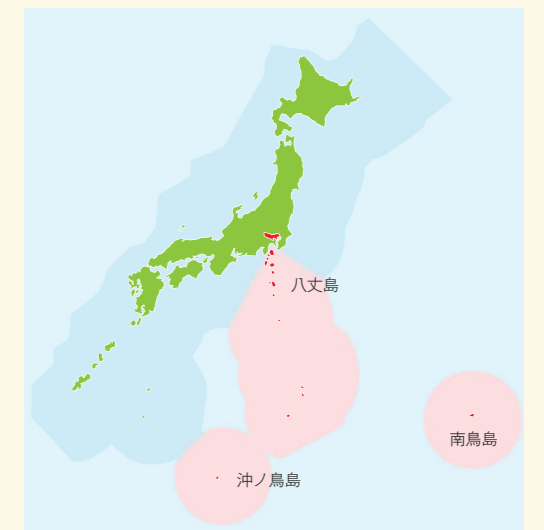


サメなど



東京の海は、日本で一番広い!

世界の条約で、生物資源などの利用が認められている日本の海は、国土のおよそ12倍です。そのなかで、東京の島々をかこむ海は日本の海の38%で、日本一の広さです。



色か東京の海。色は日本の海の範囲

さかなにかかわる人たち

さかなが、わたしたちの食卓にとどくまでには、たくさんの人たちがかわっています。漁師さん、さかなを船や車などで運ぶ人、加工する人、市場やお店の人が、それぞれの役わりをはたしながら、わたしたちの食卓に、おいしくて、安全なさかなをとどける努力をしています。

▶ さかなは、漁師さんによって、海や川でとられます。天気さえいきょうされる漁は、命がけの仕事です



ムロアジ漁 (八丈島)



水あげ作業 (八丈島)

▲ 島で水あげされたさかなは、船で築地市場などに運ばれます



伊豆諸島の運搬船



▶ 仲買人などが買ったさかなは、さかな屋さんやスーパーマーケットで売られます



さかな屋さん

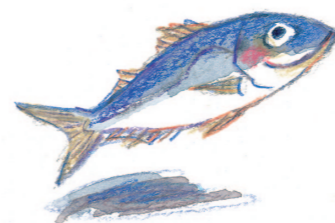
築地市場



◀ 市場には、たくさんのさかながあつ集められます。せりで、一番高いねだんをつけた仲買人が、買うことができます



学校給食向けの加工場



▶ さかなの加工場では、食べやすい大きさなどに加工されます



さかなのおいしさをいかす食事づくり

海で働く人も、まちで生活する人も、さかなのおいしい料理を、たくさんくふうをして食べてきました。さかなの料理は、さかなの種類に負けないほど、たくさんあります。

アジの干物の焼きざかな

下ごしらえができていますので、食べる時間に合わせて、さっと焼くだけ。主菜になるよ！



材料 (1人分)

アジの干物 1尾
ダイコン 30g

用具・食器

- ほうちょう・まな板
- フライパン
- ボウル
- フライパンのふた
- おろし金
- フライ返し
- さいばし
- 皿・はし
- あとかたづけの道具



- 0分
- どんなふうにつくるか考える
- 身じたくをする
- 材料・用具、皿をじゅんびする



- ▶ 5分
- ▶ ダイコンの皮をむき、おろし金ですって、ボウルに入れておく



- ▶ 10分
- ▶ フライパンを火にかけ、あたためる
- ▶ フライパンを一度火からおろして、アジの皮の方を上に入れて、ふたをして、弱火で3分くらい焼く



- ▶ アジのまわりがきつね色になってきたら、ひっくり返して、ふたをして、3~4分弱火で焼く

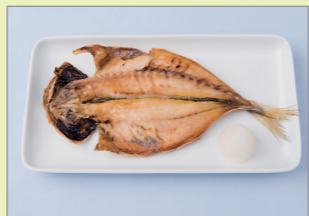


あみ焼きよりも、フライパンで焼く方がかんたんで、おいしいよ！

ダイコンおろしのかわりに、ブチトマトやキュウリの酢のものなどでもいいよ



- ▶ 20分
- ▶ しっかり焼けたら、身を上げて皿にもる。ダイコンおろしの水気をしぼって、さかなの右手前におく



- 食べる
- あとかたづけ

アジの煮ざかな

アジの内ぞうとえらは、わりばしを使ってかんたんに取れるよ。下ごしらえはこれでOK! さあ、煮ざかなにちょうせん!



材料 (2人分)

アジ 2尾
塩わかめ(もどして) 40gくらい
ショウガ 少々
水 大さじ4
酒 大さじ3
しょうゆ 大さじ1と1/3
みりん 大さじ1

用具・食器

- わりばし
- 計量スプーン
- はかり
- ボウル
- ほうちょう・まな板
- なべ
- フライ返し
- 皿・はし
- あとかたづけの道具



- 0分
- どんなふうにつくるか考える
- 身じたくをする



- 5分
- 材料・用具、皿をじゅんびする



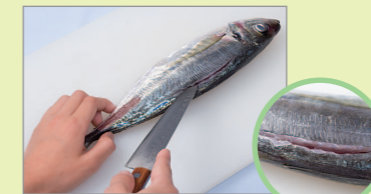
- ▶ 10分
- ▶ わりばしを、口からおし、口とえらを広げ、おなかまでさしこむ



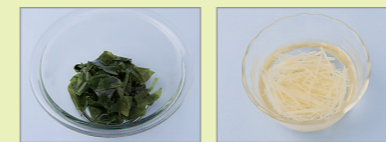
- ▶ わりばしをつかみなおし、ゆっくりねじるようにして、内ぞうを引き出す



- ▶ 流水でよくあらい、水気をふき、ぜいご*を取る
- ▶ 表のせの方に、ほうちょう目を入れる



- ▶ 塩わかめは、あらって食べやすい大きさに切る
- ▶ ショウガの皮をむき、うすく切り千切りにし、水にはなす。皮はとっておく



- ▶ 20分
- ▶ 水、酒、しょうゆ、みりん、ショウガの皮をなべに入れ、ふっとうさせ、アジを入れる

- ▶ 25分
- ▶ ふたをして10分煮るとき、ときどき煮汁を上からかける



- ▶ アジを皿に取り出し、残った煮汁で、わかめをさっと煮る



- ▶ わかめをもり、千切りショウガをのせる



- 食べる
- あとかたづけ

*しっぽ近くにあるかたいうろこ

さかなのじょうずな食べ方

さかなを食べるのが、ちょっと苦手という人も、ほねを取るコツさえつかめば、かんたんです。じょうずに食べられるようになると、もっともっとながすきになりますよ。



◀ 頭からしっぽに向かって、せぼねにそって、はしを入れる



その切れ目から、横のほねにそって、身だけを取る



▲ 表の身を全部食べたら、せぼねを持ち上げ、頭としっぽもいっしょに身からはがし、向こう側におく



はしを使って、さかなをていねいにむだなく食べることは、さかなへの感謝の気持ちを表すことにもなるし、残さず食べることは、環境にもいいって、おとうさんがいていたよ

◀ さかなの命をいただくことに感謝して、残りの身を食べる

ほぞんのくふう ～くさや



くさや

生のさかなは、すぐくさってしまうので、さかなをほぞんするために、天日に干して、干物にしてきました。伊豆諸島では、江戸時代、年貢としておさめる塩は、とてもきちょうなものでした。このため、干物をつくるとき、さかなをつける塩水は、すてずに、塩を足しな

がら、くり返し使っていました。その結果、つけ汁が発酵して、独特のにおいと味を持つ「くさや」ができあがったといわれています。また、くさやは、くさや汁の微生物のはたらきで、他の干物にくらべて、ほぞんせいが高い食品です。



① 内臓を取りのぞき、ま水につけ、血をぬく



② くさや汁につける



③ くさや汁から取り出し、ま水であらい、さらに水にひたす



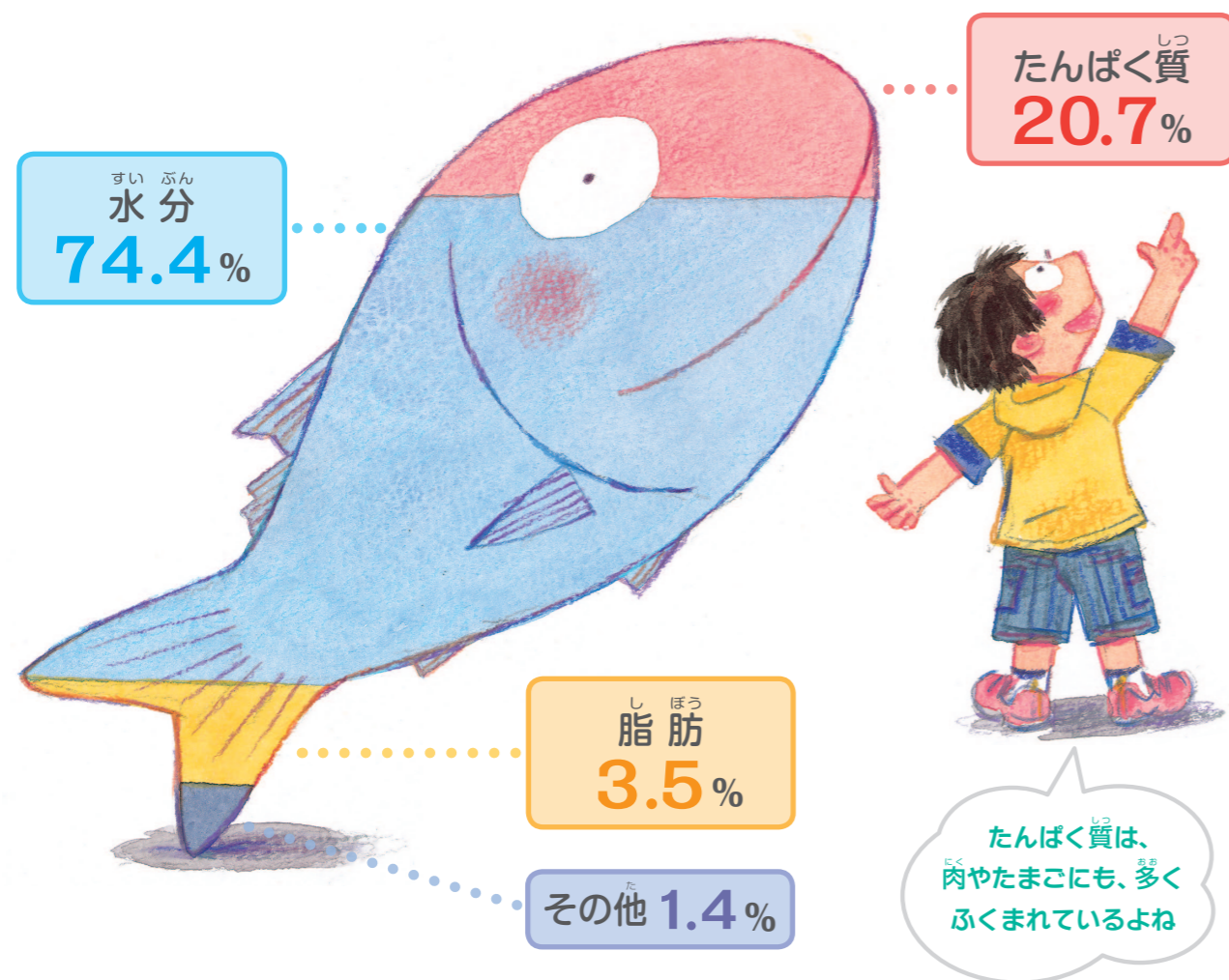
④ 身をととのえ、あみに干す

さかなの栄養

さかなは、肉のように部位で食べるものではありません。まるごと1匹食べることが多いです。ですから、いろいろなしゅるいの栄養素を食べることができます。

さかなには、じょうぶなからだをつくるために、必要な栄養素がたくさんふくまれています。その中でも、多くふくまれているのが、たんぱく質です。たんぱく質は、血やきんにく材料になり、成長をすすめ、じょうぶなからだをつくっていきます。

◎ さかなにふくまれている栄養成分 (水分、たんぱく質、脂肪、その他)



さかなにふくまれている脂肪は、質がよく、役に立つ脂肪酸をふくんでいます。その代表が、DHA(ドコサヘキサエン酸)。DHA(ドコサヘキサエン酸)には、きおく、学習能力を高めるはたらきがある、といわれています。その他、血をさらさらにしたり、ガンのよぼうにも役立つことが、わかっています。

◎ DHA (ドコサヘキサエン酸) の役わり

▶ きおくや学習能力を高める



▶ 血をさらさらにする
▶ ガンのよぼうにも役立つ



東京のさかなと、とれる時期

※とれる時期は年によってことなることがあります

名前	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キンメダイ												
カツオ												
テングサのなかま												
ハマトビウオ												
メダイ												
カジキのなかま												
クサヤモロ												
マグロのなかま												

東京都調べ

生きて^いいるさかなを^た食べているわたしたち

もう一度、P2～3の図を見^すてみま^みしょう。

一番^{いちばん}はじ^みめに見^みたときと、ちが^{ちが}って見^みえるで^しょう！

「さかな^なって、すご^{すご}い！」って、何^{なに}がすご^{すご}いか、わ^わかりま^ましたか？



海から食卓まで、生きる力へ

P6~9 海・川 P10

市場・加工場 P11



「さかなって、すごい！」って、何がすごいのでしょうか？
 食べることは、わたしたちのさまざまなことと、つながっています。さかなは、海や川で生まれて、漁師さんにつかまえます。そして、わたしたちが、食べやすいように加工されて、さかな屋さんやスーパーマーケットなどで売られます。そのさかなを、わたしたちが買い、調理をして、食べているのです。つまり、こうした大きな流れは、海や川から、わたしたちのからだの中まで、生きる力にまで、つながっているのです。



家庭・地域
 (すてる、ほぞん、再利用)

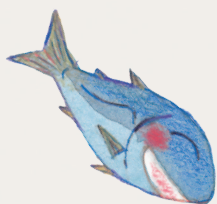
人間の生きる力

地球の生きる力 地域の生きる力

P4~5 食卓 P14~17

P12~13 台所

食料品店 P11



さかなってすごい!を つた 伝えたい!

この感動やちえを、友だちや家族、地域の人に伝えていきましょう。

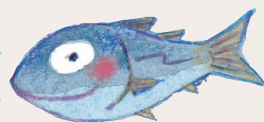
すごいと思ったことや、伝えたいと思ったことに、○をつけましょう。

「すごい」と思った

友だちや家族に
伝えたいと思った

- 1 東京の海では、
たくさんのさかながとれる
- 2 生まれたばかりのさかなが、
生き残ることは、とてもたいへんだ
- 3 さかなが食卓にとどくまでには、
たくさんの人がかかわっている
- 4 さかなは、調理のくふうで、
おいしい食事になる
- 5 さかなは食べるこつがわかれば、
おいしく食べられる
- 6 さかなには、たくさんの栄養素が
ふくまれている
- 7 わたしたちは、さかなの命を
いただいて、食べている
- 8 さかなを食べることは、わたしたちの
生きる力につながっている

○は、いくつ、つけてもいいよ!

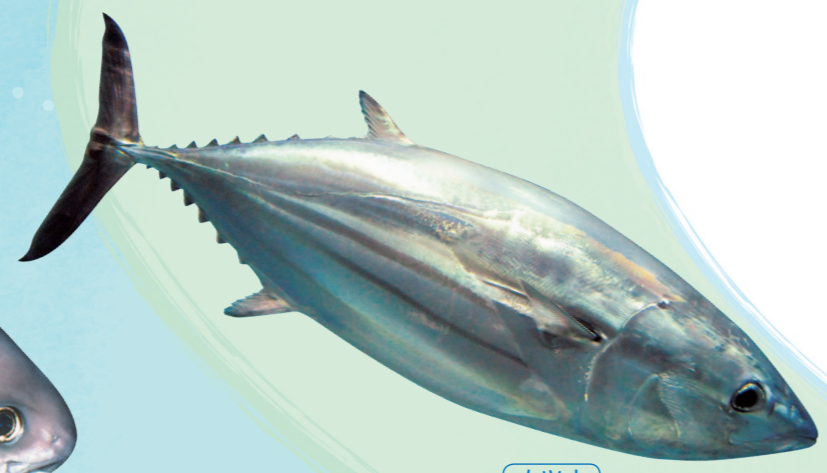


さかなって すごい!!

とうきょう うみ
東京の海とさかなとわたしたち



メダイ



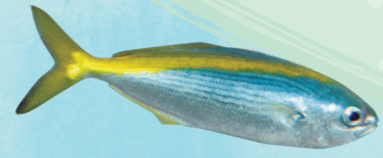
カツオ



イサキ



マアナゴ



タカベ



トビウオ



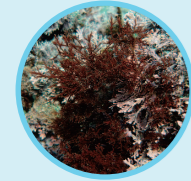
クサヤモロ



ヤマメ



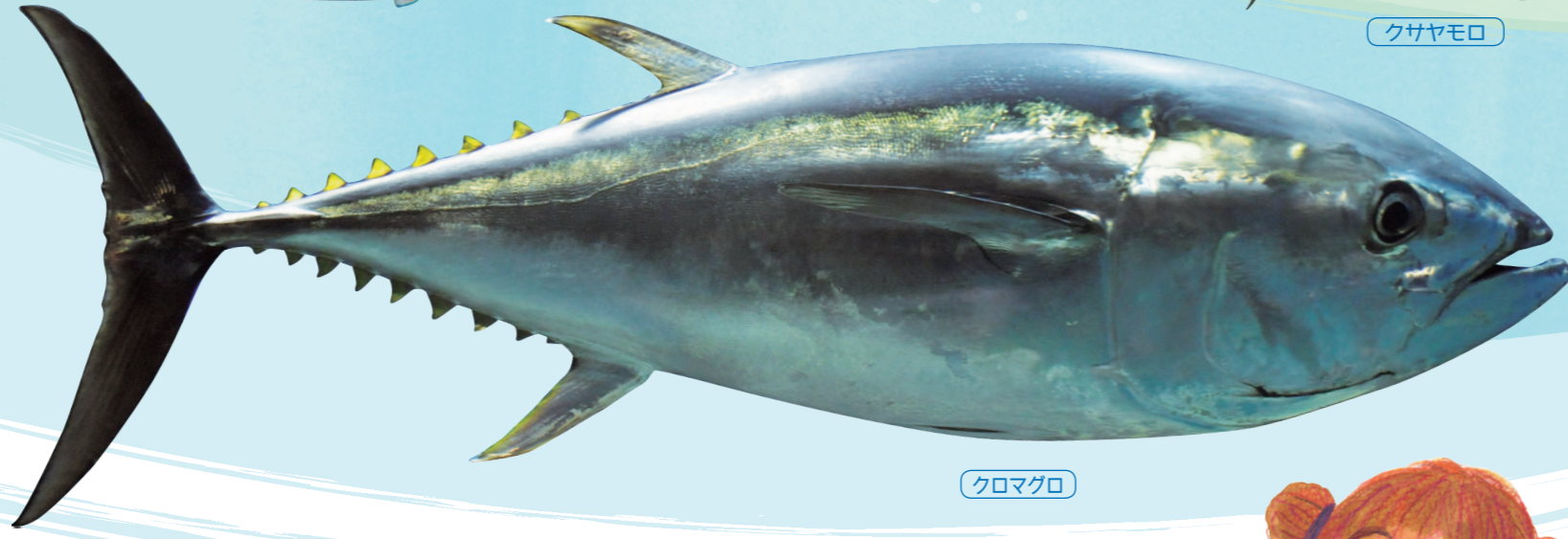
アユ



テングサのなかま



アサリ



クロマグロ



キンメダイ

※ ここにのせているものは、
とうきょう うみ かわ おも ぎょかいの
東京の海や川でとれる主な魚介類です

とうきょう
東京のさかなについて、もっと知りたい人はホームページを見てね
<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/suisan/index.html>

なまえ
名前

平成21年9月発行
編集・発行
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 東京都産業労働局農林水産部水産課
TEL: 03-5320-4848 FAX: 03-5388-1466

印刷物規格表 第3類
印刷番号 (20) 81



東京都