

# 魚を食べようーおさかなマイスターからの伝言ー

## ◆さかなっておもしろい

知れば知るほど、「美味しさ」が広がります。  
まずは、食べてみましょう！  
料理方法は問いません!「私流」でOK!  
でも、ひと手間加えて美味しく食べる。魔法の儀式。  
「魚三秒水洗い」  
魚は、使う前に、流水で三秒間洗いましょ！  
洗った後は、必ず、水気をきれいに拭き取る。  
これがコツ!たったこれだけ!  
これこそがプロの料理人に伝わる魚料理の奥義です。



じゃあ、切り身も洗うのかって？  
切り身は、洗わない。よく拭く。  
そのまま使わない!  
チョイと塩を振って、20~30分休ませ  
出てきた水分をよ〜く拭き取る。  
たったこれだけ。これがコツ。  
「魚三秒水洗い」と同じ効果が得られます。

## ◆「尾頭付き」を食べて、「魚の宝石」を探そう!

「骨」も食材のひとつです。  
骨からは美味しい「出汁」&「スープ」が出ます。  
「豚骨スープ」「鶏がらスープ」って言うでしょ!  
魚も同じです。骨からエキスが出るのです。  
しかも、頭の骨の中には、「耳石」と呼んでいる「石」  
が3対あります。  
人にも同じようにあるのですが、三半規管に属し、平  
衡感覚を掌るものです。  
おもしろい事に、「耳石」は魚種ごとに大きさや形が  
決まっています。  
つまり、魚の宝石・「耳石」を見ればその魚が連想で  
きるわけです。  
この方法で、遺跡や貝塚から出土した「耳石」を調べ  
れば、当時の人達がどんな魚を食べていたかを特定  
できちゃいます。  
2018年、食べた魚の「耳石」を集める「耳石ハンター」  
が増殖中です。  
このガイドブックでは、そんな、「耳石ハンター」の為に、  
耳石の形と、採取する難易度の記載をしていただきま  
した。



## ◆魚屋さんへ行こう!



日本には 4,400 種類の魚がいます。  
市場では通常 100 種類くらいの魚を販売しています。  
その内、あなたは何種類のお魚を食べましたか？  
「耳石」、何種類ゲットしましたか？

まだ食べたことの無い魚にチャレンジしてみましょう!  
耳石コレクションを増やしましょう!  
採取の難しい魚種にも挑戦してみましょう

集まれ! 「耳石ハンター」

ルール

- ① 「耳石」は自分が食べた魚から、  
自分自身で採取すること。
- ② 注意マークのある魚は指示を守ること。

### 【監修・寄稿】

神谷 友成

中部水産株式会社 取締役

おさかなマイスター お魚かたりべ

平成29年度 農林水産省 第1回食育活動表彰  
教育関係者・事業者部門において消費・安全局長賞受賞  
第6回さかなの国のしあわせ大賞において、  
前年の「奨励賞」に引き続き「努力賞」を受賞  
各種出前授業、食育講師、イベントに参加 魚食普及に努める

