

食べやすくするための工夫(魚料理)

ポイント = やわらかくて噛みやすい、口の中でバラけにくい

◆ 魚の選び方

〈食べやすい魚介類〉・・・⇒ 骨がなく、水分や脂分がやや多い魚

- かれい、ひらめ、銀だら、きんめだい、ぶり、たら、むつ
- トラウトサーモン、トロアジ、骨抜きさんまやさば、かになど

かれい



きんめだい



ぶり



さんま



かに



〈食べにくい魚介類〉

- 骨有り魚 ⇒干物や小骨の多い魚など
- 加熱により身がしまりやすい魚介類
⇒まぐろ赤身、かつお、えび、いか、たこ、貝類など

えび



たこ



いか

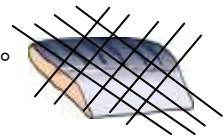


ハマグリ



◆ 切り方の工夫

- 繊維に直角に格子の切れ目(かのかこ切り)を入れてから焼きます。



- 細かくたたいてミンチ状にします。

生 ⇒ねぎとろ

加熱 ⇒魚のハンバーグ、つくね、しんじょ、テリーヌなど

◆ 調理する上での工夫

① 身を柔らかく！

- 塩麹などに漬けてから加熱します。

魚のフリッター
人参ソースかけ

② 水分を逃がさない。

- 焼く直前に塩を振ります。
- 表面に小麦粉や片栗粉をまぶしてから焼きます。
⇒ピカタ、フリッターなど
- 魚に、「とろろ」や「すりおろしたかぶ」などをのせて蒸します。
- 魚をアルミホイルやクッキングペーパーに包んでから加熱します。
- 加熱しすぎないようにしましょう。



③ しっとり感、まとまり感を出す。

- 焼いたり、揚げたりした後に煮る、または、煮汁等に漬けてこみます。
- 魚を小さく切り、シチューやカレー、茶碗蒸し、卵とじなどに入れます。

- 脂分のある食材をのせて焼きます。
⇒マヨネーズ、チーズ、バターなど

魚のタルタルソース焼き 魚のピザ焼き



④ 繊維を切る。バラけるのを防ぐ。

- 生の時に魚をミンチ状にしてから加熱します。

(例)・魚のハンバーグ

(肉のハンバーグと同様な作り方)

- つみれ

(フードプロセッサーに魚やえび、野菜、つなぎ等を入れてミンチ状にし、適当な大きさにすくい取り、煮ます。)

かじきのハンバーグ
カレーソースかけ



◆ 料理別の工夫例

《煮 魚》

- 煮汁にとろみをつけます。

煮魚 あんかけ



《蒸し魚、焼き魚》

- 加熱しすぎないようにします。

《揚げ物》

- 天ぷらやフライは身のやわらかな魚を用います。(かれいやトラウトサーモンなど)
また、てんつゆやソースにとろみを付けると食べやすくなります。

《刺 身》

- マグロ、カツオ(筋の少ないもの)、ハマチ、トロサーモン、帆立貝柱、うに、いくら、甘エビなどは食べやすいです。
- 薄く切ったり、繊維に垂直に切り目を入れたりすると食べやすいです。

《うなぎかば焼き》

- 真空パックのうなぎの方がやわらかめです。
- 湯せんであたため、うなぎの皮をとり、食べやすい大きさに切りましょう。たれに薄くとろみをかけると食べやすくなります。

◆ 食べる時の工夫 ⇒ まとまり感を出す。

魚のごまたれソース

- くずあんやソースをかけます。
- ネバネバ・トロミのある食材と混ぜ合わせます。
(例)・卵黄、とろろ、納豆、オクラやモロヘイヤを茹でたものなど
- 粥と混ぜながら食べてもよいでしょう。



参考：山田晴子(2010). 絵で見てわかる「かみやすい飲み込みやすい食事のくふう

藤谷順子(2014). 図解「かみにくい・飲み込みにくい人の食事