

ぎょかい
魚介はすごい！ シェフが先生！ しょうがくせい つか こ
小学生から使える、子どものための魚介が

おいしい料理本

はじめに

この本の使い方／この本のきまりごと

さあ、やってみよう！

おしえてシェフ！

おしえてくれるシェフたち

料理をつくりはじめるまえに、おぼえておきたい基本

- ① 材料のはかり方
- ② 包丁のおき方
- ③ フライパンや鍋のおき方
- ④ たまごのわり方と黄身のとり出し方
- ⑤ 野菜の皮のむき方
- ⑥ 包丁の使い方
- ⑦ 野菜の切り方
- ⑧ そのほかの道具

この本で使う、基本の調味料

なるほど！ 豆ちしき

魚の骨のこと

部位の名前

魚介クイズ①

魚介クイズ②

魚介クイズの答え

魚介はどこからくるのかな？

魚介のことを考えてみる

どうして魚介を食べるのかな？

レッツトライ！

いわしを手びらきしてみよう！

あじを三枚におろしてみよう！

あじの塩焼きを、きれいに食べる

いかをさばいてみよう！

鶏のスープをつくってみよう！

さしみ用魚、切り身魚、干物でつくる

まぐろアボカドどん

かつおのサラダ

サーモンのカルパッチョ

サーモンとまいたけのバター焼き

サーモンフライ

さけチャーハン

サーモンとほうれん草のグラタン

さけの石狩汁

さばのたつた揚げ

さばのみそ煮

さばとトマトとズッキーニのオープン焼き

ぶりのてり焼き

ぶりのステーキ

めかじきのパン粉焼き

たらのムニエル

たらのチーズピカタ

フィッシュバーガー

ふわふわたらの甘酢あんかけ

たいとこのこのホイル焼き

白身魚のアクアパッツァ

ほっけのパスタ

まるごと魚でつくる

しらすとほうれん草の炒めもの

しらすのピザトースト

ししゃもフライ

いわしのかば焼きどん

いわしと豆腐のハンバーグ

いわしの煮つけ

いわしのロール焼き

あじフライ

あじの塩^{しお}焼き

えび、いか、たこ、貝^{かい}でつくる

えびのサクサクフリッター

えびマヨ

えび^{まめ}豆しゅうまい

いかリング

いかとちんげん菜^{さい}の炒^{いた}めもの

たこチャーハン

たことじゃがいものサラダ

フライパンたこ^や焼き

あさりごはん

かきラーメン

かきフライ

魚^{ぎょ}介^{かい}のトマトスープ

シーフードミックスや缶詰^{かんづめ}でつくる

シーフードサラダ

シーフードシチュー

シーフード^{しお}塩^あんかけ^や焼きそば

魚^{ぎょ}介^{かい}の煮^にこみソースパスタ

ツナサンド

ツナたまどん

いわしのトーストサンド

さば^{かん}缶^{かん}カレー