

海外で人気の高まる 水産物・日本では？

食用魚介類の消費量は、世界的には増加していますが、日本では徐々に減少しています。これは、世界の「さかな好きの国」の中では異例のことです。

かつて、日本は国民一人当たりの食用魚介類消費量が世界で最も多い国でしたが、ポルトガルや韓国に抜かれました。

豊富な栄養素を含む魚介類を中心とした食事を摂ることは、健康の維持にも役立ちます。調理や食べる時に手間が掛かると思われがちな魚介類ですが、簡単・手軽に料理できる水産物製品が増えています。



また、魚介類を取り入れた新しいレシピを紹介するお店も増えています。ぜひ、鮮魚店や販売コーナーをのぞいてみてください。魚たちがおいしく食べてもらえる時を待っています。

FRESH FISH

お店で魚介類を選ぶときは？



最近の優れた技術により、冷凍ものでも鮮度は十分保持されていますが、魚介類を選ぶ際の基本をおさらいしておきましょう。

1 まずは、さかなのプロに聞く！

やはり目利きに聞くのが一番。お店の方にオススメの魚、下ろし方や調理法など色々と相談してみましょう。魚を見る目と知識が身に付きます。

2 丸ものの鮮度を見るポイントは？

目が澄んでおり、体の色つやが良く、身が締りがあり、魚体に傷が無いものを選びましょう。

3 切り身を選ぶときは？

身に弾力があり、色ツヤが良く、身割れや余分な水分の無いものを選びましょう。

4 品質表示のチェックは？

スーパーなどで販売される生鮮魚介類には、JAS法に基づいて名称・原産地・解凍・養殖の4項目について品質表示がされています。

知って食べる！

日本 の 魚介類



国産水産物流通促進センター

代表機関 公益社団法人日本水産資源保護協会

<http://suisan-portal.jp/project/>
E-mail ryu-jfrca@mbr.sphere.ne.jp

広く豊かな日本の海

日本が自ら管理し漁業を行うことができる
水域 (200 海里水域) は、
約 **447 万 km²**
(国土面積の **12 倍!**) で
世界第 6 位の広さです。

日本の近海では
寒流 (親潮、リマン海流など) と
暖流 (黒潮、対馬海流など) が
交わるように流れており、
この流れに乗って多くの**魚たち**がいます。
また、複雑な海岸線・地形や
水深 200m 程度の陸棚に
囲まれている点など、様々な魚介類を
はぐくむ環境が整っています。

水産物の種類だけでなく**量も豊富**で
世界でも屈指の**豊かな海**を有する
日本では、**産地**や**季節**ごとに様々な
魚介類を目にし、食べることができます。

日本近海の魚介類
お店で見かける
魚介類の産地は？

