

元気のひけつ

季節ごとに旬の味が楽しめる、栄養価も高い魚料理。でも、食べるときに骨が面倒で、敬遠しがちになっていませんか。骨が刺さることなく食べるためのコツを専門家に聞きました。

魚の骨は種類によって様々だ。マイワシやサンマは細い骨が密にある一方、タイやスズキなどは太く固く鋭い。料理研究家の馬場香織さんは「魚の種類によってどこに骨があるか、場所をおさえて食べていくのがコツ」と話す。

馬場さんは東京・築地の日本おさかなマイスター協会が認定する「おさかなマイスター」の一人。魚の食べ方を子どもに教えている。焼きたてのアジで実演してもらった。

初めが肝心。身の真ん中あたりに背骨に沿って頭から尾の方へ箸を入れ、背骨が見えるように身を開く。背側と腹側の身を離すことで、背骨や肋骨を確認しながら身を食べやすくなる。注意したいのが、背びれやしりびれの付け根にあるひれを支

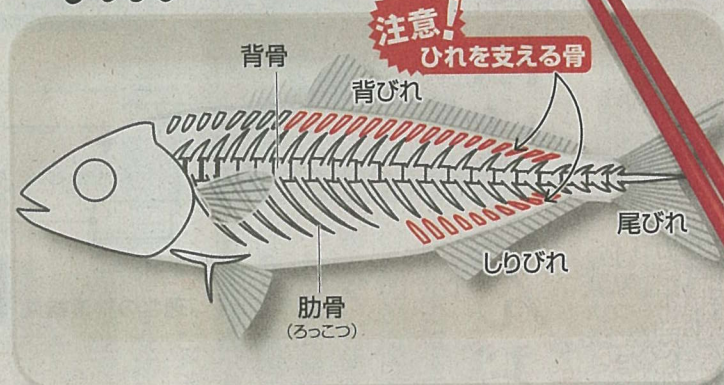
ひれの付け根に注意

魚の骨、刺さりにくい食べ方は

える骨だ。アジだと短くごうた小骨が「くし」のように並び、身に食い込んでくる。「気づかずに食べるとのみ込んでしまいやすい」と馬場さん。また、前半分の背骨からは、身の内側に向けて細い骨も突き出ている。表側の身を食べ終えたら、背骨を外し、反対側の身を堪能しよう。「塩焼きはおいしの上に簡単。魚を食べないのは

どうしたらいいか。「ご飯のまゐるのみは勧められない。骨がさるに深く刺さる危険がある」と日本赤十字社和歌山医療センターの竹林慎治・耳鼻咽喉科副部長は警鐘を鳴らす。自然に取れることもあるので、水などを飲みながら様子を見る。痛みが続けば受診を勧める。つばを飲み込まないぐらい痛ければすぐに受診した方がいいという。

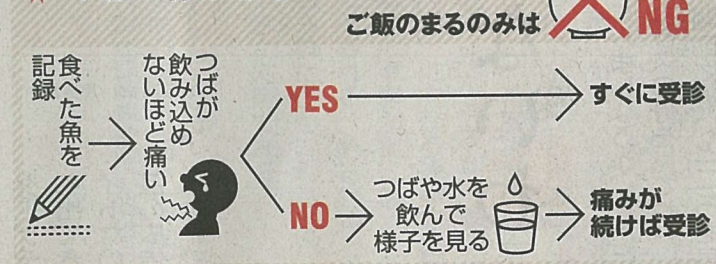
魚を食べるときの心得



POINT

- 背骨に沿って箸を入れ、身を開くと食べやすい
- 口の中で骨がないか確認し、早食いしない

★のどに骨がささったら…



グラフィック・山本 美雪

インフォメーション

魚の油に多いエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)は、炎症を抑え、心臓や血管を守る働きがあるとされる。ただ、国内では魚離れが進んでいる。厚生労働省の調査によると、2013年の1日あたりの魚介類の平均摂取量は72.8gで、10年前の8割強にとどまる。特に40代で目立ち、30歳以上減っている。

イワシなどの小骨は口の奥の軟らかい部分に、タイやブリの太い骨は食道の入り口付近に刺さりやすい。口の中なら光を当てて見つけられるが、さらに奥になるとCT検査や内視鏡が必要になるという。

骨がのどや食道の膜を貫通して入り込むと、かえって痛みが引き、しばらく自覚がなくなるケースもあるという。骨が鋭いと血管を傷つける可能性がある。治療ではどの魚の骨かが重要な情報。骨が刺さったら記録しておいてほしい」と話す。竹林さんはゆっくり食べることを勧める。食べ物は舌の働きでのどに送り込まれ、食道の入り口が広がる。早食いだとタイミングがずれて、食道の入り口が広がらずに骨がひっかかりやすくなる恐れがあるという。

(阿部彰芳)

元気のひみつ



シンガー・ソングライター
熊木 杏里さん



料理と歌でリフレッシュ

息子は2歳半。「かなり人間らしくなって、話していて楽しい」という。でも、やはり育児は大変だ。家事と音楽活動だけで毎日が終わる。「ほーっ」としている暇はほとんどない。ただストレスとは無縁という。「私、鈍感力があるので」独身時代とは対照的に、まめに料理をするようになった。「面倒くさいと思わないのは、家族が見せてくれるおもしろい顔が、ファンの皆さんの笑顔に似ているからかも」。よくこしらえるのは炊き込みごはん。息子がもりもり食べてくれるから、というのが理由だ。

音楽以外に興味はない。歌を作り、歌うことが、何よりのリフレッシュになる。音楽に囲まれて育っているからか、息子も歌に関心はあるようだ。大好きな「アンパンマン」の歌だけでなく、どこかで聞きかじった何かの歌の断片を、時々披露してくれる。いつかは、我が子が歌ってくれるよ

文・沢田歩
写真・飯塚悟

1982年、長野県生まれ。2001年、テレビのオーディション番組でグランプリを受賞、翌年「窓絵」でデビュー。06年「新しい私になって」が話題に。9枚目のオリジナルアルバム「飾りのない明日」は、16日にリリース予定。収録曲など詳細は公式ホームページ(<http://kumakianri.jp/>)。