



第一部 揺らぐ食文化 ⑤

「シマソイのガリックソテー」「アオリイカの中華炒め」「メギスの干物」...

山口県下関市の水産加工会社「ふく衛門」が手がけるサブリップション(定額制)の商品で、全国各地の港で買...

社長の松井大輔さんは「簡単な調理で作りたいのと同じように魚料理の楽しさを味わえる」と胸を張る。2021年...

レシピと下処理済みの魚などがセットになった「ミールキット」のサブスク通販は...

下処理済み 子育て世帯に重宝

手間かけず 冷凍・調理済みも人気

調査によると、「魚介類を購入する際の優先順位」(回答1201人)は、「価格」に...

連合会(東京)が扱う水産物の調理済み食品は増加傾向にあり、23年は約3650点...

健康志向の人らに向けて、魚の良質なたんぱく質をアピールする商品が注目されている。

品開発や、調理機器の革新がよりいっそう求められる。消費者が気軽に選べる食材として水産物が「再登場」...



魚のパックを手に「手軽に新鮮な地魚を味わってほしい」と話す松井さん

福島市のパート従業員佐藤紘子さん(47)は、毎週利用する生協「パルスシステム福島」で冷凍の切り身や刺し身、調理済み食品を購入して常備している。

簡単に料理できる調理機器なども進化した。最新のガスコンロではグリルに自動調理機能がある。焼き網に魚を載せ、「切り身」「干物」...

かまぼこ、ちくわなどの水産練り製品の業者でつくる「日本かまぼこ協会」は2020年に「フィッシュプロテイン」のロゴマークを写真で作った。

魚の缶詰や魚肉ソーセージなども魚のたんぱく質やカルシウムなどの栄養が手軽にとれるとして人気が続く。

ドクターイエローに感謝

先日、プロ野球・広島東洋カープの試合を観戦するために、広島市のマツダスタジアムに出かけた。内野席2階で応援していた午後7時頃のこと。近くに座っていた女性が、「ドクターイエローだ」と声を上げた。

振り向くと、JR広島駅に向かいゆっくりとした速度で走行していた。鉄道ファンの間で「見かけると幸せが訪れる」と言われているそうだ。初めて目にしたその愛らしい姿に、ほのぼの

私の日記から

とした、何とも温かい気持ちになった。その試合は投手戦となったが、カープが勝利し、気分よく新幹線で帰宅した。

ポケモン 大百科 15巻 015 記事: 杞憂 (おやこポケモン) メガガルーラ (おやこポケモン) 高さ: 2.2m 重さ: 100.0kg

くらし 家庭

てきた。おかげで泊まらずに日帰りで帰る気持がなくなる。あの日、ひいきのチーエローに感謝した。

70代後半の無職女性。怒られることは何もしていないのに、夫から暴力を振られてきました。お湯の入ったポットで殴られた時は、やけどをして命の危険を感じたため、離婚しようと家庭裁判所にも行きました。

夫はよく、「わしの家に墓がある。わしは死んだら家の墓に入るが、お前の家にはなからう」と、自慢げに言っていました。私は貧乏な家庭で育ったため、経済力のない親を頼ることができませんでした。それでも、子どもはせめて高校に行かせようと辛抱してきました。

人生案内

海原 純子 (心療内科医)

亡くなった夫を供養する気持ちになれないというご相談ですが、ご自分の気持ちにウソをついて供養をする必要はないと思います。命の危険を感じるような暴力を受け、暴言を吐かれた夫との嫌な記憶がよみがえるということですが、生きていく間だけでなく、死んだ後も思い出しては悩まされているのではたまりません。あなたの人生から、夫を追い出してもいいのではないのでしょうか。ひどい仕打ちをされた夫となぜ離婚に踏み切らなかったのか、詳細はわかりませんが、今経済的に困っているようなご様子はお手紙には書かれていません。経





第一部 揺らぐ食文化⑤

「シマソイのガリックソテー」「アオリイカの中華炒め」「メギスの干物」――。「サカナDIY」と書かれた箱を開けると、冷凍された調理用の魚のパック、レシピ冊子が詰められている。

山口県下関市の水産加工会社「ふく衛門」が手がけるサブスクリプション(定額制)の商品で、全国各地の港で買付けられた旬の地魚を一般家庭に月1回4〜5種類届ける。うろこを除き、骨を取るなど下処理されており、焼いたり炒めたりして手軽に作れる。例えば、シマソイは北海道でとれる魚で、焼いても硬くならない。ふっくらと仕上がるため、ソテーにする。2人で送料込み5400円だ。

社長の松井大輔さんは「簡単な調理で作りたいのと同じく、魚料理の楽しさを味わえる」と胸を張る。2021年春から展開し、子育て世帯を中心に15000人が登録する。

レシピと下処理済みの魚などがセットになった「ミールキット」のサブスク通販はコロナ禍以降に広がった。旬の魚など食材にこだわり、本格的な料理を手軽に作れる。買い物や調理の手間を省けるため、子育て世代などの利用が広がる。業者側も定期的に届けられることで、魚を食べる習慣付けになると期待する。

一般社団法人「大日本水産会」が23年、中学生以下の子を持つ母親を対象に実施した

下処理済み 子育て世帯に重宝

手間かけず 冷凍・調理済みも人気

調査によると、「魚介類を購入する際の優先順位」(回答1201人)は、「価格」に次いで「調理の簡便さ」が多い。また、「魚料理を食べた理由」(回答384人)では「骨を取るのが面倒」(71%)、「ゴミ処理が面倒」(62%)などが多かった。家事などに忙しい子育て世帯で、手間がかかる魚料理を敬遠する傾向がうかがえる。

福島市のパート従業員佐藤紘子さん(47)は、毎週利用する生協「パルスシステム福島」で冷凍の切り身や刺し身、調理済み食品を購入して常備している。

魚は好きだが、仕事や長男(10)の学校行事などで食事作り時間がかけられない。冷凍の魚なら30分程度の調理時間で済む。「生の魚は買った日に下処理や料理をしなければならず、プレッシャーを感じる。冷凍なら食べたい時に料理できて便利」と話す。パルスシステム生活協同組合

連合会(東京)が扱う水産物の調理済み食品は増加傾向にあり、23年は約3650点。17年に比べて9%増えた。フライパンで揚げるマグロの漬かけカツ、ボイルするだけのサバのみぞれ煮などが人気だ。コンビニでは、電子レンジで温めたりするだけの魚の調理済み総菜パックが幅広い世代で支持されている。

簡単に料理できる調理機器なども進化した。最新のガスコンロではグリルに自動調理機能がある。焼き網に魚を載せ、「切り身」「干物」などの種類を選んで、焼き加減を設定すると自動で焼き、時間がきたら火が消える。電子レンジで魚が焼ける皿なども普及している。旭化成ホームプロダクツの「クックパー」レンジで焼き魚ボックスは、火を使わずに魚が焼ける。発熱シートを敷いた箱の中に切り身を入れて、レンジで温めると焼き目がつく。箱はそのまま捨てられる。大東文化大特任教授(水産



魚のパックを手に「手軽に新鮮な地魚を味わってほしい」と話す松井さん

ドクターイエローに感謝

先日、プロ野球・広島東洋カープの試合を観戦するため、広島市のマツダスタジアムに出かけた。内野席2階で応援していた午後7時頃のこと。近くに座っていた女性が、「ドクターイエローだ」と声を上げた。

振り向くと、JR広島駅に向かいゆっくりとした速度で走行していた。鉄道ファンの間で「見かけると幸せが訪れる」と言われているそうだ。初めて目にしたその愛らしい姿に、ほのぼの

私の日記から

とした、何とも温かい気持ちになった。その試合は投手戦となったが、カープが勝利し、気分よく新幹線で帰宅した。

新聞記事で後日、この東海道・山陽新幹線の検査専用車両は約20年間にわたり線路や架線の状態を検査している、数年後に引退すると知った。福岡市や広島市での野球観戦には、新幹線を利用し

くらし 家庭

てきた。おかげで泊まりずらなくなった。長く新幹線の運行を支えてきたドクターイエローに感謝した。(山口県周南市 無職 磯村孝 69歳)

新ポケモン まいばつ 故事成語大百科 Vol.015

杞憂
無用の心配をすること。取りこし苦労。杞という国の人々が天が落ち、地が崩れることを心配して、食事もとれなくなったという昔話からできたんだ。メガガルーラの心配も杞憂に終わるといってね。

メガガルーラ
【おやこポケモン】
高さ:2.2m 重さ:100.0kg
メガシンカで子どもが成長。負けん気ばかりが強く、母親は将来が少し心配。

クイズや過去のシリーズは読売新聞オンラインに

経済学)の山下東子さんは、「消費者の生活に対応する商

良質たんぱく質 PRロゴマーク

健康志向の人らに向けて、魚の良質なたんぱく質をアピールする商品が注目されている。

かまぼこ、ちくわなどの水産練り製品の業者でつくる「日本かまぼこ協会」は2020年に「フィッシュプロテイン」のロゴマークを写真で作った。フィッシュプロテインは魚由来のたんぱく質のこと。ロゴマークは100%魚中8



きの若者に好評だ。魚の缶詰や魚肉ソーセージなども魚のたんぱく質やカルシウムなどの栄養が手軽にとれるとして人気が続く。

暴力夫 供養する気になれず

70代後半の無職女性。怒られることは何もしていないのに、夫から暴力を振られてきました。お湯の入ったポットで殴られた時は、やけどをして命の危険を感じたため、離婚しようとして家庭裁判所にも行きました。その夫は数か月前に亡くなりました。私の悩みは、夫が亡くなった後も、心から供養しようという気持ちになれないことです。これまでされた仕打ちばかり思い出してしまいます。

夫はよく、「わしの家には墓がある。わしは死んだら家の墓に入るが、お前の家にはなからう」と、自慢げに言っていました。

私は貧乏な家庭で育ったため、経済力のない親を頼ることができませんでした。それでも、子どもはせめて高校に行かせようと辛抱してきました。

こうしたことから、夫へのモヤモヤとした気持ちが続けません。どんな気持ちで過ごせばよいのでしょうか。(岡山・U子)

人生案内

海原 純子

(心療内科医)

亡くなった夫を供養する気持ちになれないというご相談ですが、ご自分の気持ちにウソをついて供養をする必要はないと思います。命の危険を感じるような暴力を受け、暴言を吐かれた夫との嫌な記憶がよみがえるということですが、生きていく間だけでなく、死んだ後も思い出しては悩まされているのではたまりません。あなたの人生から、夫を追い出してもいいのではないのでしょうか。

ひどい仕打ちをされた夫となぜ離婚に踏み切らなかったのか、詳細はわかりませんが、今経済的に困っているような様子はお手紙には書かれていません。経済的には自由になって、記憶から自由になって、のびのびとお過ごしになることを考えてください。

相談は





第1部 揺らぐ食文化⑤

「シマソイのガリックソテー」「アオリイカの中華炒め」「メギスの干物」――。「サカナDIY」と書かれた箱を開けると、冷凍された調理用の魚のパック、レシピ冊子が詰められている。

山口県下関市の水産加工会社「ふく衛門」が手がけるサブスクリプション(定額制)の商品で、全国各地の港で買付けられた旬の地魚を一般家庭に月1回4〜5種類届ける。うろこを除き、骨を取るなど下処理されており、焼いたり炒めたりして手軽に作れる。例えば、シマソイは北海道でとれる魚で、焼いても硬くならない。ふくらと仕上げがため、ソテーにする。2人で送料込み5400円だ。

社長の松井大輔さんは「簡単な調理で作りたいのおいしさ」と魚料理の楽しさを味わえる」と胸を張る。2021年春から展開し、子育て世帯を中心に15000人が登録する。

レシピと下処理済みの魚などがセットになった「ミールキット」のサブスク通販はコロナ禍以降に広がった。旬の魚など食材にこだわり、本格的な料理を手軽に作れる。買い物や調理の手間を省けるため、子育て世代などの利用が広がる。業者側も定期的に届けられることで、魚を食べる習慣付けになると期待する。

先日、プロ野球・広島東洋カープの試合を観戦するため、広島市のマツダスタジアムに出かけた。内野席2階で応援していた午後7時頃のこと。近くに座っていた女性が、「ドクターイエローだ」と声を上げた。

振り向くと、JR広島駅に向かいゆっくりとした速度で走行していた。鉄道ファンの間で「見かけると幸せが訪れる」と言われているそうだ。初めて目にしたその愛らしい姿に、ほのぼの

観戦には、新幹線を利用し

下処理済み 子育て世帯に重宝

手間かけず 冷凍・調理済みも人気

調査によると、「魚介類を購入する際の優先順位」(回答1201人)は、「価格」に次いで「調理の簡便さ」が多い。また、「魚料理を食べた理由」(回答384人)では「骨を取るのが面倒」(71%)、「ゴミ処理が面倒」(62%)などが多かった。家事などに忙しい子育て世帯で、手間がかかる魚料理を敬遠する傾向がうかがえる。

福島市のパート従業員佐藤紘子さん(47)は、毎週利用する生協「パルシステム福島」で冷凍の切り身や刺し身、調理済み食品を購入して常備している。

魚は好きだが、仕事や長男(10)の学校行事などで食事作り時間がかけられない。冷凍の魚なら30分程度の調理時間で済む。「生の魚は買った日に下処理や料理をしなければならず、プレッシャーを感じる。冷凍なら食べたい時に料理できて便利」と話す。パルシステム生活協同組合



魚のパックを手に「手軽に新鮮な地魚を味わってほしい」と話す松井さん

連合会(東京)が扱う水産物の調理済み食品は増加傾向にあり、23年は約3650点。17年に比べて9%増えた。フライパンで揚げるマグロの漬かけカツ、ボイルするだけのサバのみぞれ煮などが人気だ。コンビニでは、電子レンジで温めたりするだけの魚の調理済み総菜パックが幅広い世代で支持されている。

簡単に料理できる調理機器なども進化している。最新のガスコンロではグリルに自動調理機能がある。焼き網に魚を載せ、「切り身」「干物」などの種類を選んで、焼き加減を設定すると自動で焼き、時間がきたら火が消える。電子レンジで魚が焼ける皿なども普及している。旭化成ホームプロダクツの「クックパー」レンジで焼き魚ボックスは、火を使わずに魚が焼ける。発熱シートを敷いた箱の中に切り身を入れて、レンジで温めると焼き目がつく。箱はそのまま捨てられる。大東文化大特任教授(水産

くらし 家庭

てきた。おかげで泊まりずらなくなった。長く新幹線の運行を支えてきたドクターイエローに感謝した。エローに感謝した。(山口県周南市 無職 磯村孝 69歳)

私の日記から

とした、何とも温かい気持ちになった。その試合は投手戦となったが、カープが勝利し、気分よく新幹線で帰宅した。

新聞記事で後日、この東海道・山陽新幹線の検査専用車両は約20年間にわたる線路や架線の状態を検査している、数年後に引退すると知った。

福岡市や広島市での野球観戦には、新幹線を利用し

経済学)の山下東子さんは、「消費者の生活に対応する商

良質たんぱく質 PRロゴマーク

健康志向の人らに向けて、魚の良質なたんぱく質をアピールする商品が注目されている。



かまぼこ、ちくわなどの水産練り製品の業者でつくる「日本かまぼこ協会」は2020年に「フィッシュプロテイン」のロゴマークを写真で作った。

品開発や、調理機器の革新がよりいっそう求められる。消費者が気軽に選べる食材として水産物が「再登場」することが魚離れの歯止めとなる」と話す。

1年以上含むなどの基準を満たす練り製品に付けることができる。同協会は消化もしやすいとして、高齢者らにアピールする。

鈴鹿かまぼこ(神奈川)は22年にスティック型練り製品「フィッシュプロテインバー」を発売した。手軽に食べられて魚由来のたんぱく質を摂取できると健康志向の人や運動好きの若者に好評だ。

魚の缶詰や魚肉ソーセージなども魚のたんぱく質やカルシウムなどの栄養が気軽にとれるとして人気が続く。

暴力夫 供養する気になれず

70代後半の無職女性。怒られることは何もしていないのに、夫から暴力を振られてきました。お湯の入ったポットで殴られた時は、やけどをして命の危険を感じたため、離婚しようとして家庭裁判所にも行きました。

その夫は数か月前に亡くなりました。私の悩みは、夫が亡くなった後も、心から供養しようという気持ちになれないことです。これまでされた仕打ちばかり思い出してしまいます。

夫はよく、「わしの家には墓がある。わしは死んだら家の墓に入るが、お前の家にはなからう」と、自慢げに言っていました。

私は貧乏な家庭で育ったため、経済力のない親を頼ることができませんでした。そのため、子どもはせめて高校に行かせようと辛抱してきました。

こうしたことから、夫へのモヤモヤとした気持ちが増え、どんな気持ちでも過ごせばよいのでしょうか。(岡山・U子)

人生案内

海原 純子 (心療内科医)

亡くなった夫を供養する気持ちになれないという点ですが、ご自分の気持ちにウソをついて供養をする必要はないと思います。命の危険を感じるような暴力を受け、暴言を吐かれた夫との嫌な記憶がよみがえるということですが、生きていく間だけでなく、死んだ後も思い出しては悩まされているのではたまりません。あなたの人生から、夫を追い出してもいいのではないのでしょうか。

ひどい仕打ちをされた夫となぜ離婚に踏み切らなかったのか、詳細はわかりませんが、今経済的に困っているような様子はお手紙には書かれていません。経済的には夫は自分の責任を果たしていたのでしょうか。それなら、経済的にはありがとう、と一応感謝したうえでこれからの人生は夫から自由になり、ご自分の本来の生き方をなさってはいかがでしょう。

夫からの暴力や暴言を思い出したら一度立ち止まり、軽い運動や散歩をする、自然と触れ合うひとときを作るなど、気持ちがほっとできる時間をお作りになってはいかがでしょう。もっ

新ポケモン まねぼう 故事成語大百科 Vol.015

無用の心配をすること。取りこし苦労。杞という国の人々が天が落ち、地が崩れることを心配して、食事もとれなくなったという昔話からきたんだ。メガガルーラの心配も杞憂に終わるといってね。

メガガルーラ 【おやこポケモン】 高さ:2.2m 重さ:100.0kg メガシンカで子どもが成長。負けん気ばかりが強く、母親は将来が少し心配。

クイズや過去のシリーズは読売新聞オンラインに

記憶から自由になって、のびのびとお過ごしになることを考えてください。相談はこちら