

2016-09-09(金)

スーパーでファストフィッシュを買う

私1人のお昼用に、手軽に食べられて良さそうと思って
ファストフィッシュを買ってみた。

午後スーパーに買物に行った。残り物の野菜のおかずと
インスタント味噌汁、冷凍ご飯が家にある。あと魚があれば
お昼がまた1食たべられる。そう思って、お皿に移して
電子レンジでチンするか湯せんで食べられる焼き鮭の切り身を買った。

食事は旦那のいる夜は作るし、朝も2人分を用意する。だから
1人のお昼は手軽に済ませたい。あと肉か魚があれば済む、
という日がある。そんな日のために、肉ならコンビニの冷凍唐揚げか
ミートボール、スーパーのシューマイを買い、魚なら缶詰のイワシや
サンマなどを買っていた。

ファストフィッシュは魚の消費拡大のために水産庁が行っている認定制度で、
認定された商品にはファストフィッシュのロゴマークが付けられる。
保存性があるって手軽に食べられる水産物加工品が認定されている。

肉は環境負荷が大きい。家畜の餌となる穀物の生産・輸入による
エネルギー消費や、放牧のための熱帯雨林の違法伐採など。同じ加工食品
として比べれば肉類より魚類の方が、環境負荷が少ないと思う。

缶詰の魚は塩分が多くて味も似たり寄ったりで飽きる。鮭は切り身を
1切れ買って自分で焼く方が安いし、パウチみたいな焼き鮭には、
良い具合の焦げ目や焼き立ての美味しさはなかった。それでも
1人で食べるお昼の1品としては充分満足できた。

(アラフォー女子)



ファストフィッシュのロゴマーク(水産庁 HP より)