

FF通信 No.29 旬の食材 鯛(たい)



たいの種類は国内で10種類ほどありますが、よく食べられるのが真鯛(まだい)。冬から春が旬で、産卵を前にした味の良い春の鯛は、桜鯛(さくらだい)ともよばれます。

選び方

- ①頭付き…目がすっきりとしていて、青みをおびているもの
- ②切り身…身に透明感があるもの
血合いが鮮やかな赤い色。血合いは、時間がたつにつれて、色がくすんできます

保存方法

切り身は水気をふき、ラップやキッチンペーパーなどで包んで保存しましょう。余ったお刺身は簡単に作れるたい茶漬にするのがおすすめ(^o^)

- ①切り身を30~1時間ほど、みりんとしょうゆをあわせたものにつけておく
- ②ごはんの上にたい、ねぎ、薬味、ごまをのせてお茶をかける

栄養

- ◎脂肪が少なく、栄養価の高いたんぱく質を含み、消化吸収が良いので子供やお年寄り、病中・病後に良い食品
- ◎うまみ成分のグルタミン酸やイノシン酸を含むので、おいしい(^u^)
- ◎糖質の代謝を助けるビタミンB1が豊富
ビタミンB1が不足すると…(+_+)
 - ・乳酸などの疲労物質がたまり、疲労感や食欲不振
 - ・イライラする、集中力がなくなる

天然と養殖の違い

たいは天然か養殖かによって値段が大きく違います。天然のものはきゅっとした身が特徴なのに対し、養殖ものは脂肪が多く、やわらかな食感です。旬の天然のたいは極上品とされ高価なものですが、養殖ものは買いやすい値段で売っているので、ぜひうちごはんにもとりいれたいですね。



真鯛切り身で簡単アクアパッツァ



材料(2人分)
真鯛の切り身：2切れ
ミニトマト：7個くらい(普通のなら1/2個)
あさり：200gくらい
にんにく：1片
白ワインまたは酒：大さじ2
パセリ、塩・こしょう：各適量
オリーブオイル：大さじ1

作り方

- ①真鯛は塩をふって、5分おく。にんにくはみじん切りにしておく。ミニトマトは半分にする。(普通のなら角切りに)
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ペーパータオルで水分をふきとった真鯛を皮目から中火で焼き、裏返し両面を焼く
- ③にんにくを加え、香りがでたら、トマト、あさり、水1/2カップ、白ワインを加える
- ④ふつふつとしてきたら、蓋をして弱火で5分蒸す。
- ⑤スープを味見してみて、物足りなければ塩、こしょうで味を整える。最後にパセリをちらして完成

炊飯器で鯛めし♪1匹魚でも切り身でもOK



材料(3合)
真鯛：1匹
酒：大さじ1
ダシ昆布：適宜
しょうゆ：大さじ1
塩：少々

作り方

- ①真鯛はうろこを取り、内臓、エラも取り、血合いをきれいに流す。米は炊く30分前に研いでザルにあげておく。鯛に振り塩をし、30分ほどおいて、両面焦げ目がつく程度に焼く。
- ②炊飯器に米を入れ、酒+しょうゆ+水で普通の水加減にする。塩少々を入れ、ざっくり混ぜて、その上にダシ昆布を乗せてスイッチオン(タイマー炊飯はしないでください)
- ③炊き上がったら10分ほど蒸らし、真鯛と昆布を取り出す。真鯛の骨を取り、ほぐしてからまたジャーに戻してご飯と混ぜる。

レシピ：クックパッド