



12月

《タラを使ったレシピ》

ピリっとした辛さが美味しい!

タラのピリ辛焼き

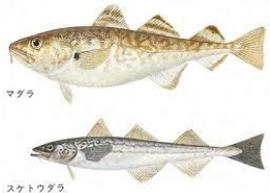


- 材料 (2人分)
- タラ 2切
 - 小麦粉 小さじ2
 - ★酒 小さじ2
 - ★豆板醤 小さじ1/2
 - ★オイスターソース 大さじ1
 - レタス 1/4個
 - かいわれ菜 1/3パック
 - ごま油 大さじ1

作り方

- ① タラは一口大に切り、小麦粉をまぶす。レタスはせん切りにし、かいわれ菜は2cm長に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、タラを両面こんがり焼き、★の材料を加えてからめる。
- ③ 器にレタスを盛り、②をのせて、かいわれ菜をちらしたら出来上がり。

200kcal



冬の鍋の食材として欠かせない**タラ**。漢字で「鱈」と書くのは淡白な身が雪のように白いことや、雪の降る時期に脂がのって美味しくなること、初雪の後に獲れ始めるため、などが理由だと言われています。日本でタラと言えば、**マダラ**か**スケトウダラ**を指します。

《タラの栄養》

タラは白身魚の代表格で、高たんぱく・低脂肪が最大の特徴です。脂質は100g当り0.2gときわめて少なく、バランスの良いビタミンB群との相乗効果で**疲労回復**、**代謝促進**、**免疫力向上**などの働きがあります。脂質が少ないため消化吸収が良く、高齢者や病中病後の**体力回復**にうってつけ。カロリーも低いので、**ダイエット**中の方にもお勧めです。また、**血圧上昇を抑えるカリウム**も含まれます。

《切り身を選ぶポイント》

身に透明感があり、うっすらとピンク色をした弾力のあるものが鮮度の良いものです。古くなると身が白く不透明になり、皮も白っぽくなってきます。

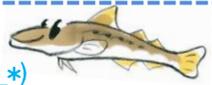


…タラの豆知識…



「たらふく(鱈腹)食べる」(*.*)

タラは漢字で「大口魚」とも書くように口の大きな魚で、魚の中でも特に大食漢として知られています。しかも単なる大食漢ではなく、エサの種類も選ばずに、何でも胃袋に詰め込んでしまうのです。こんなタラの大食ぶり、その大きなお腹が「たらふく食べる」の語源になっているといわれます。



明太子の「めんたい」って??

朝鮮語でスケトウダラを「メンタイ」というそうです。そこから、スケトウダラの卵巣である「たらこ」を唐辛子漬けにしたものを「めんたいこ」と呼ぶようになったといわれています。



～タラを食べよう～

タラは捨てることのない魚と言われており、頭や内臓もいろいろな料理になって登場します。



じゃっぱ汁



青森・津軽の郷土料理。じゃっぱとは魚のアラのことを指します。マダラの頭、中骨、白子などをぶつ切りにしてだしをとり、大根、人参、ネギなどを加え、味噌仕立てか塩仕立てにします。

白子



マダラのオスの精巣。雲腸(くもわた)、雲子(くもこ)、菊子(きくこ)とも呼ばれます。鍋に入れても、焼いても、天ぷらでも、湯引きしてポン酢でも、美味しいです。

たらこ



スケトウダラの卵巣を塩漬けにしたもの。ご飯のお供やおにぎりの具として人気。たらこスバゲティやタラモサラダも美味しいですね。

チャンジャ



マダラの内臓と身のキムチ漬けで、コリコリとした食感の珍味。焼肉屋さんによく見かけます。チャーハンや炒め物、チゲ鍋に加えることもあります。

ご飯がすすむ、冬のおきメニュー。

真子の煮つけ

- 材料 (3人分)
- 真子 300g
 - 昆布 10cm四方
 - ★水 150cc
 - ★生姜薄切り 3枚
 - ★酒 50cc
 - ★みりん 50cc
 - ★砂糖 大さじ1
 - ★醤油 50cc

作り方

- ① 沸騰したお湯に真子をそっと入れ、アクをとりながら、煮崩れないように弱火で10分ほどゆでる。
- ② ゆで上がった真子は粗熱を取り、2cm幅に切る。
- ③ 底が広い鍋かフライパンに★を入れて、昆布を敷き、真子を入れ、落とし蓋をして、弱火で10～15分煮たら出来上がり。

244kcal



スケトウダラの卵巣はたらこや明太子としてポピュラーですが、**マダラ**の卵巣である**真子**は産卵期しか市場には出回りません。冬しかできない「**真子の煮つけ**」是非作ってみてくださいね(〇)/

