

タラ

鱈



ヨーロッパをはじめ世界中で好まれ、たくさん食べられている魚です。日本では、北海道、東北などで獲れる冬の代表的な魚です。一般に「タラ」というと「マダラ」をさします。生のもの(生タラ)は、寒さが厳しくなる初冬ごろ、身がしまって、おいしくなります。和洋中を問わず、使いやすい素材です。加工品として、マダラに塩を振らずに干した「棒タラ」、スケトウダラを塩漬けにしてから干した「寒干しだら」などがあります。

栄養

タラの白身は、良質なたんぱく質やビタミンDなどが、多く含まれています。うまい成分のイノシン酸やグルタミン酸が豊富なため、淡白ながらとても美味しい魚です。栄養は青魚に比べてやや少なめながら、多くの栄養素をまんべんなく含んでいます。なかでもビタミンDが比較的多く、カルシウム、リンなどの吸収力を高め、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

タラの種類



マダラ(真鰯)

マダラの白身は脂肪が少なく淡白な味わいですが、うま味も多く、様々な料理に使える食材です。オスの精巣は「白子」「菊子」と呼ばれ、吸い物、酢の物などに使われます。卵巣は「まだらこ」と呼ばれています。

スケトウダラ(介党鰯)

傷みが早いため鮮魚としてはあまりなじみがなく、かまぼこをはじめとする魚肉練り製品の主原料としての需要が多い魚です。卵巣はタラコや明太子に加工されています。白子はタチと呼ばれ味噌汁等に利用されますが、マダラの白子に比べると味が劣るため価格は安いです。

2月の行事食

節分 2月3日

節分とは季節の分かれ目という意味です。昔使われていた旧暦では、春の始まる立春を一年の始まりとして、現在の元旦となり、前日の節分の日は大晦日になります。豆撒きは、一年の邪気を祓い、無病息災を祈る行事です。



福豆

豆を煎ることによって邪気を祓うという意味があり、幸せを祈って、煎った豆をまき、年の数だけ食べます。



焼き鰯

鰯を焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払い、そして柊の針で鬼の眼を刺すという魔よけの意味があります。



恵方巻き

節分の日に「恵方」を向いて、願い事を思い浮かべながら、一言も話さずに食べると、願いがかなうと言われています。福との縁を切らないように、包丁で切らずに丸かじりします。

今月のレシピ

タラのマリネ



【材料】

生タラ切身	200g
塩、こしょう	適量
小麦粉	適量
野菜 (玉ねぎ、人参、ピーマン など全量で約130g)	
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
酒または白ワイン	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
レモンやカボス果汁	約大さじ1

A

【作り方】

- タラの切身は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうして約10分おく。軽く水分を取り、小麦粉をまぶす。フライパンに多めの油をしき、揚げ焼きにする。
- 野菜はすべて千切りにする。
- フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、Aの調味料を加え火を通す。
- 揚げたタラを器に並べ、上から③の野菜を盛る。最後にレモン、カボスなどの果汁をかけて酸味を調節してください。

*野菜は好みの物や冷蔵庫にある物を使ってください。

参考：「栄養と料理」女子栄養大学出版部、「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店

健康 かわら版



第178号
平成30年2月