

美味だより



鱈(たら)ってどんな魚？ ～冬が旬のからだにやさしい白身魚～



「鱈(たら)」と書くように、雪のちらつく**冬が旬**の魚です。

私たちが普段「鱈」として食べているのは、鍋物や焼き物に使われることの多い**マダラ**です。

旬の鱈はクセが少なく、淡白ながらも旨みがあり、どんな料理にも合う万能な魚です。

鱈は、収穫後すぐに冷凍・加工されることが多く、年間を通して手に入りやすい食材です。

ヨーロッパや北アメリカにも近縁種が存在し、グラタンやブイヤベース、フリッターなどの洋食や、イギリスのフィッシュ＆チップスに使われることもあります。

冬の食卓にぴったりな、世界で愛される白身魚です。

鱈の栄養

鱈は**脂肪**が少なく、**高タンパク質**(100gあたり17.4g)で、消化も良いため、成長期の子どもや高齢者にもおすすめです。

捨てるところがない！？

鱈の魅力

身:鍋・焼き物
白子:冬の珍味
肝:加工品



【鱈の豆知識】
たらこと明太子は
スケトウダラの卵！

ちょこっとクック

レンジで楽々！鱈と野菜の豆乳スープ

材料【2人分】

鱈：2切れ、人参：50g、白菜：120g、長芋：50g、しめじ：40g
無調整豆乳：200ml、水：50ml 味噌：大さじ1、白だし：小さじ2、塩：少々

～作り方～

1. 鱈を一口大に切り、塩を振って5分ほど置いたら、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
2. 野菜を食べやすい大きさに切り、人参だけ耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
3. 2に鱈、しめじ、白菜、長いも、豆乳、水を注ぎ、ラップして2分加熱する。
4. 3に白だしと味噌を加えて出来上がり。

