

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! 鮎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. 鮎を一口大に切り、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に鮎、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。

