

## 今月のテーマは たい(鯛) です !!

たいは、スズキ目タイ科の魚です。古くからごちそうの定番食材として親しまれてきた「たい」ですが、江戸時代頃にヒレにトゲが並び、硬いウロコに覆われた勇壮な姿が武士にもてはやされ、邪気を払うとされる赤色のたいは、お祝いの席に欠かせない食材となりました。旬は2月～5月頃の産卵期の時期で、「桜鯛」と呼ばれて重宝されますが、産卵後は「麦わら鯛」と呼ばれ味が落ちてしまいます。

### たいの栄養

たいには、たんぱく質、ビタミンB1、タウリン、ナイアシンなどが含まれています。体をつくる良質のたんぱく質、糖質の代謝を促進し疲労回復に欠かせないビタミンB1、血中コレステロール値を低下させ血液を正常に保つことができるタウリン、悪玉コレステロールを減らす作用が期待できるナイアシンなどが豊富に含まれており、消化が良いので子どもさんやご高齢の方、病後の方にもおすすめの食材です。

### 選び方のポイント

- 目が澄んでいて、身に締りがあり、表面に光沢があるものが良いでしょう。
- 切り身の場合は、身に弾力があり、透明感のあるものが良いでしょう。



### 調理のポイント

- 刺身はもちろん、煮物、焼き物、蒸し物、鍋物、酢の物など和洋中間わず、多彩な料理に使えます。本来の味に癖がない分、いろいろな味付けに使えますが、繊細な味わいを殺さない程度の味加減が大切です。また、脂分が少ないために、焼き過ぎたり、調理後時間がたつとパサついてしまうので気を付けましょう。

## おいしいごはん! たいのムニエル～マスタードソース添え～

材料(2人分)

たいの切り身…2切れ 小麦粉…適量 しお・こしょう…少々

バター…20g にんにく…1かけ

【調味料】バター…20g 粒マスタード…大さじ2

マヨネーズ…大さじ1/2 牛乳…30cc さとう…1つまみ

- ① たいはキッチンペーパーでよく水気を拭き取り、しお・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。にんにくは、みじん切りにする。
- ② 【調味料】を鍋で熱し、煮詰めておく。
- ③ フライパンでバターを熱し、にんにくを炒め香りが出てきたら、①のたいを入れて、焦げ付かないように中火で両面を焼く。
- ④ 器に③のたいを盛り付けて、ソースをかける。 お好みで野菜などを飾り、できあがり!



たい以外の白身魚でも美味しく仕上がります。マスタードソースは食べやすく、サラダにかけるのもオススメです!

### たい 豆知識

「鯛の鯛」をご存知でしょうか?鯛の肩帯の骨の一部で、古くは江戸時代の書物に「鯛中鯛」として紹介されています。縁起物とされ、財布に入れておくとお金が貯まるなどと言われています。鯛料理を味わった後に探してみたいかがでしょうか!

