

## 今月のテーマは たら(鱈) です !!

たらは、タラ科マダラ属の魚です。日本で「たら」と呼ばれる種類には、マダラ、スケトウダラ、コマイなどがありますが、北海道沿岸と北陸ではスケトウダラを、その他の地域ではマダラを指すことが多いようです。漢字で「鱈」と書くように、冬を代表する魚で、旬は11月～2月頃です。

### たらの栄養

たらには、**ビタミンB群**、**ビタミンD**、**カルシウム**、**リン**、**タンパク質**などが含まれています。特に、貧血予防、腰痛など末梢神経の回復効果や、生活リズムを正常にする効果があると言われている**ビタミンB12**が多く含まれています。また、ビタミンの働きを助けるミネラルも豊富に含まれています。たらは、低脂肪・高タンパク質な魚です。カロリーが少なく、かつ必要な栄養素が豊富なたらは、赤ちゃんの離乳食やダイエットにも最適な魚です。現代人が不足しがちなカルシウムやリンの吸収を高める**ビタミンD**も多く含まれています。

### 選び方のポイント

- 切り身の場合は、ふっくらとして身に張りがあり、切り口に透明感のあるものが良いでしょう。



### 調理のポイント

- 身が柔らかく鮮度の落ちが早いので、刺身には向いていませんが、たら自体は淡白な味なのでどんな味付けにもよく合います。コクのあるクリームソースを使ってグラタンやシチュー、フライやホイル焼き、ムニエルなど様々な調理方法で美味しく仕上がります。

## おいしいごはん！ たらとあさりのアクアパッツァ

材料(2人分): たら(切り身)…2枚 にんにく…1片 あさり…10個  
ミニトマト…3~5個 オリーブオイル(サラダ油でも可)…適量  
【調味料】白ワイン(調理酒でも可)…大さじ2 水…大さじ2

パセリ…彩りで適量 塩・こしょう…適量

- ① たら(切り身)に、軽く塩こしょうをふる。にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。あさは砂ぬきしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、香りがでてきたら、たらの切り身を入れ、片面を焼く。ひっくり返したら、あさりとミニトマトと【調味料】を加えてふたをして加熱する。
- ③ あさが開いたら、器に盛り付けて出来上がり！
- ④ お好みで、パセリを振りかけると彩りがよくなります。



おすすめ！

ブロッコリーやえびなどを加えると、さらに彩りやうま味がアップします！他の魚でも美味しく仕上がります。

フライパン1つで簡単に美味しく仕上がる一品です。塩だらを使用の際は、塩こしょうを減らしましょう。

### たら 豆知識

たらの語源は、切っても身が白いことから「血の足らぬ」の「たら」が由来とされる説や、皮がまだらもようになっていることから「まだら」の「ま」がとれて「たら」になったなど、諸説あるようです。



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード