

土屋薬局 にこにこ だより



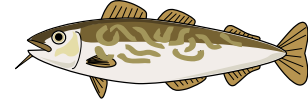
今年も早いもので残り1ヶ月となりました。寒さもより一層厳しくなり冬の到来ですね。鱈は雪の降る季節に味が良くなるので、鱈(たら)という字が当てられたとされています。そんな旬の「鱈」をテーマに今回はお送りします。



たらふくくう

【鱈腹食うの語源】

鱈という魚は別表記で大口魚と書くぐらい、魚の中でも特に大食漢として知られています。エサの種類を選ばずに何でも胃袋に詰め込むので、100種類もの魚介類が胃から出てきた例もあるほどです。こんな鱈の大食ぶり、その大きなお腹から「たら腹食う」という言葉が生まれたのですが、その大食にも理由があります。鱈は冬以外は水深150mもの深海に生息しているのでエサには恵まれず、食べられる時に腹一杯食いだめしておく必要があるからと言われています。



【鱈の種類】

- マダラ…12月～1月が旬で産卵期が最もおいしいとされています。全長1m、体重20kg以上になるものもあります。淡白な味なので、和食・洋食・中華など幅広く料理で使われます。また、オスの精巣である白子もマダラから採れます。
- スケトウタラ…マダラより小型細身で体調約60cm。身の水分が多いため鮮度が落ちやすく煮崩れをおこしやすいので、かまぼこなどの練り製品の原材料として使用されることが多いです。身よりも、メスの卵巣を塩蔵した「たらこ」や唐辛子で漬けた「明太子」が有名ですね。

【鱈の特徴】

- ① 低カロリー
低脂質
高たんぱく

1切(80g)の比較で鱈62kcal、鮭106kcal、鯖160kcalと低カロリーな上に、脂質1切0.2g、たんぱく質14gと脂質が少なく、たんぱく質が豊富なのも特徴です。離乳食から介護食、ダイエット食にも向いている鱈は、消化も良いので胃腸にも負担をかけない優れた食材と言えます。

- ② イノシン酸

鱈の旨味成分の一つにイノシン酸があります。しかし、鱈のイノシン酸は分解が早いため、鮮度が落ちると急速に旨味が低下する上、特有の臭いを発生します。新鮮なうちに食べるようにしましょう。鱈は透明感と淡いピンク色をしたものを選びましょう。

- ③ グルタチオン

細胞の機能低下や変異をもたらす有害物質を、体内で解毒し肝臓の機能を強化する作用があるとされています。また、細胞の老化やガン化を招くと言われていた、過酸化脂質の生成を抑制したりと体を防御する働きもあるようです。



鱈を使ったアレンジレシピ

<鱈の洋風ホイル焼き>味噌マヨで淡泊ながらも満足な1品に!

1人前 197kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.4g カリウム 572mg カルシウム 68mg
鉄 0.7 mg 食物繊維 2.9g 塩分 0.8g

<材料2人分>

- ・鱈(甘塩) 2切
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・味噌 小さじ1
- ・しめじ 1株(100g)
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・サラダ油 少々
- ・パセリ(粉末) 少々
- ・アルミホイル 2人分



(作り方)

- ①玉ねぎはスライスに、しめじは石づきをとりバラして、味噌とマヨネーズを加えて和えておく。
- ②アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、たら、①、チーズをのせて包む。
- ③フライパンに水を入れて(フライパンの1/3弱くらいの量)火にかけ沸騰したら、中火にして②を入れる。フタをして10分蒸す。
- ④鱈に火が通ったら、アルミを開きパセリを散らしたら出来上がり!

★フライパンに入れる水の量は、フライパンの大きさや火加減により変わりますので、様子を見ながら調整して下さい。蒸し器や魚グリルで調理してももちろん良いです。

★味噌をケチャップに代えても美味しく、魚が苦手なお子様にもおすすめです。

<鱈と厚揚げのおろし煮>大根おろしでさっぱりと♪

1人前 201kcal たんぱく質 19.8g 脂質 6.9g カリウム 644mg カルシウム 177mg
ビタミンC 16mg 食物繊維 1.7g 塩分 1.3g

<材料2人分>

- ・鱈 2切
- ・大根 4~5cm分
- ・片栗粉 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・厚揚げ 1/4丁
- ・だし汁(かつお) 1/2カップ
- ・小松菜 1束(40g)



(作り方)

- ①小松菜は5cmに切り茹でておく。厚揚げは一口大に、大根はおろしにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、片栗粉を付けた鱈を、きつね色の焦げ目がつくまで両面焼く。
- ③②に厚揚げ、しょうゆ、みりん、だし汁を入れて煮る。厚揚げや鱈に味がしみて来たら、大根おろし(汁ごと)を加えてさっと煮る。盛り付けたら完成。

★②の工程を省いて、鱈を煮るだけにすると約50kcal オフになります。