

季節の美味しい食材を紹介します！

12月

鱈(たら)



鱈ってこんな魚！

冬の代表的な魚です。寒さが厳しくなる初冬に産卵期を迎えると浅瀬にあがるため、水揚げ量が増えることから、旬とされています。年間を通して手ごろな価格で流通しており、家庭でも手軽に取り入れることができます。**淡白な味わい**が特徴で、和洋中問わずに調理しやすく、魚が苦手な方でも食べやすい食材です。

たんぱく質と**ビタミンB12**の栄養素が豊富です。**風邪予防**や疲れにくい体を作りだします。**低脂肪・高たんぱく**が特徴的。消化吸収がしやすく、血液や筋肉を構成します。



日本の市場に並ぶ鱈



真鱈

背のまだら模様が特徴的。太平洋で最も大型のタラです。柔らかく脂肪が少ないため様々な料理に適しています。



スケトウタラ

助宗タラともいいます。すり身や練り製品の原料としてよく使われます。たらこはスケトウタラの卵のことです。



コマイ

鮮度低下が早いいため、産地以外では鮮魚で流通することは殆どありません。主に一夜干しや干物として流通しています。



「たらふく食べる」の語源は鱈!?

おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と言いますが、この語源は鱈からきていると言われています。鱈の口はとて大きく、なんでも食べる魚であったため、「鱈腹食う」という言葉の由来になったとされています。

ちなみに・・・

たらは漢字で「鱈」と書きますが、魚へんに雪と書くのは、身が雪のように白いからという説と、雪の降る季節が旬であるからという2種類の説があります。

現在の原料状況 ※令和3年6月現在

令和2年度の漁獲量は前年と比べ「増加」しました。鱈の資源量は1987年のピーク漁期以降、大幅に下回り、現在も資源の回復が求められています。



鱈の歴史

ヨーロッパでは1000年にわたり、干物にした鱈を保存食としてきました。優れた保存性は冷蔵庫がない時代に貴重な食材として一大産業となり、アイスランドとイギリス間では「タラ戦争」と呼ばれる紛争が起きました。日本での鱈漁の始まりは室町時代末期とされています。深い海の底に生息する鱈を捕獲することは容易ではなかったため、古くから高級魚として扱われてきました。

～世界の鱈料理～

イギリス
「フィッシュアンドチップス」



北欧
「鱈のムニエル」



スコットランド
「カレンスキング」



鱈を使ったおすすめ献立！



- 主食：わかめごはん
- 主菜：鶏肉の甘辛焼き
- 副菜：ナムル
- 汁物：鱈キムチスープ

鱈キムチスープ

材料（1人分）

・白菜キムチ	15g	・白ねぎ	5g
・白菜	20g	・鱈角切り	60g
・もやし	10g	・鶏がらスープ	180g
・にんじん	8g	・ごま油	1g
・にら	5g		

作り方

1. 鱈は2cm角切り、にんじんはいちょう切り、白菜、にら、白ねぎは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、にんじん、白ねぎ、白菜を軽く炒め、鶏がらスープを加える。
3. スープが沸騰したところに鱈を入れる。
4. 具材に火が通ったら、もやし、キムチ、にらを加え完成。