

今月のテーマは たらこ(鱈子) です !!

たらこは、タラ科マダラ属の魚である「タラ(鱈)」の魚卵を塩漬けた加工食品で、ぶちぶちとした食感と特有の旨みが人気です。一般的なたらこは、スケトウダラの魚卵です。このスケトウダラの漁獲時期が11~1月頃となるため、たらこの旬も同様に11月~1月頃になります。ただし、この旬の時期は国内産の生たらこに言えることで、通年出回っているたらこは輸入物や、冷凍品になります。

たらこの栄養

たらこには、**ビタミンE**、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**亜鉛**、**たんぱく質**などが含まれています。**ビタミンE**は、肌を若々しく保つ作用や、老化を防ぎ、性的機能の衰えを予防するアンチエイジングの働きがあります。また抗酸化作用が期待できるためがんの予防や、ホルモンの分泌・代謝を促すので、冷え症などにも効果的と言われています。「塩分・コレステロール・プリン体・カロリー」という注意すべき要素もあるため、食事全体のバランスを考えた上で、たらこの量を決めるのが良いでしょう。だいたい1食20gあたりが、一般的なたらこの量となっています。食べ過ぎにさえ気をつければ、豊富な栄養素が摂れる食品です。

選び方のポイント

- 表面がきれいで、透明感のある自然な色合いのものが良いでしょう。



保存のポイント

- 冷蔵保存の場合、賞味期限を守って消費しましょう。冷凍保存も可能です。一腹ずつラップに包み、ジッパー付きの袋などに入れて、空気を抜き冷蔵すれば長期保存も可能です。解凍する場合は、冷凍庫から取り出し、冷蔵庫へ入れて冷蔵解凍させ、1週間以内に食べきりましょう。

おいしいごはん!

とろ〜り! たらこチーズ入り芋もち

材料(4個): たらこ…1本 ピザ用チーズ…30g ジャがいも…300g
片栗粉…大さじ2 牛乳…大さじ2 塩…少々 バター…適量
かいわれ大根…彩りで適量

- ① たらこは包丁を入れ、皮を取るように身を出す。たらこの身と、ピザ用チーズを合わせておく。
- ② ジャがいもは、皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に並べてレンジで600Wで5分加熱する。柔らかくなったジャがいもをへらでつぶす。なめらかになってきたら、片栗粉・牛乳・塩を加えてさらに均一に混ぜ合わせる。
- ③ ②のジャがいもペーストを4等分する。広げたラップに、ジャがいもペーストを平らに広げて、その中央に①のたらこチーズを乗せて、丸型に包んで形を整える。
- ④ フライパンにバターを熱し、③の芋もちを並べて、中火で両面が軽くきつね色になったら、弱火で5分程焼いていく。
- ⑤ 皿に盛り付け、彩りのかいわれ大根を添えて、出来上がり!



おやつにもぴったりな一品です。しその葉を巻いたり、チーズに混ぜる具材を変えて楽しめる一品です。

たらこ
豆知識

唐辛子を混ぜて漬けたたらこが辛子明太子ですが、韓国語で鱈のことを「明太(ミンテ)」と呼ぶので、「明太の子」が「明太子」という呼び名になったという説があります。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

