

冬にぴったりに！タラの魅力

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子



冬の鍋に欠かせない魚タラ(鰐)は、フランスや英国、スペインなど欧州をはじめ、世界中で親しまれている。日本近海ではマダラ、スケトウダラなどが取れ、一般にタラは「マダラ」を指します。タラは低エネルギーで、脂肪が少なく、淡泊な味わいが特徴で、和洋中どんな料理にも合う万能食材です。タラをよりおいしく食べるためには、選ぶポイントと準備が重要で、その身がしっとりしていて、臭みがないものを選びましょう。



【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

下準備では、臭みを取る必要があります。臭みを取ることで、揚げたときの食感が良くなります。

【材料(2人分)】生タラ切り身(厚め)2切れ、塩小さじ1、黒こしょう少々、とろけるチーズ2枚、小麦粉大さじ2、溶き卵(卵1個)、水大さじ2、パン粉カップ、乾燥パジル小さじ1、揚げ油

【作り方】

①下準備として前記の工程を行った上で、②タラの切り身に横に切れ目を入れる。

③チーズを3等分に切り、切れ目にチーズを、切れ目にチーズ

を挟む。

③塩と黒こしょうで味付けする。

④パン粉にパジルをまぜて衣を準備する。

⑤タラに小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。

⑥フライパンに1.5ほど揚げ油を入れて170度に熱し、衣をつけたタラを揚げ焼

きにする。両面にこんがりとし焼き色がついたら完成。

パジルの香りがいい、サクサクの衣と、ふ

わふわのタラ、そして

チーズのとろける食感

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん⑩

みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。

トシが過ぎて、みんなのいきな？ ジセツはかんない。ねんまつのケンソウ、ねんしのカンセイ、そんないゅういのドウセイのなかで、シンネンのあらたなるケツイって、みんなあるよね。

さくねんのいまごろはオオパレしていたボクだけれど、こころはいまのころ、ちょっとハナハのしんにゅうをひかえめにしてあげてよ。コロナちゃんは今、シウキボだけれど、ひみつ

はやってる病気は？

をじつこうしているみたいだよ。

ミスボウソウやRSウイルスくんもはらシユツボツしている。オシウガツのつかれたたり、ながいやすみあげてたいちゅうがのんびりモードだったりで、カンセンシウウへのタイサクをおこたるとこわいめにあうから、みんな、ちゅういしようね。それじゃ、こころもヨロシクね！ ケツイはじつこうにうつつそうね！ またね。つづく。

(5日、桐生市医師会)

鍋もいいが、油との相性いい

くつと仕上がります。さらに、ポリ袋を使えば手が汚れず、洗い物も減らせます。こつはだまを残さないようにしっかりとまぜることで

寒い季節には鍋で温まるのもいいですが、淡泊なタラは油と合わせること驚くほどおいしくなります。ぜひ、ひと味違う調理法で冬の食卓を彩ってみませんか。

※次回「小松菜の食材・栄養」です。