

献立ひとくちメモ

11月25日(水)



メルルーサのお話です。

メルルーサはタラの仲間で、ニュージーランドの南部からチリの南部沖に住んでいます。水深300mから1kmあたりにいるので、深海魚に分類されます。大きな魚で、全長1メートルを超えるものもあります。灰色の細長い形で、細かいうろこがついています。深海魚の特徴である鋭い歯でほかの魚を食べて成長します。白身魚の中でもあっさりとした味で、骨も少なく食べやすいです。日本でもニュージーランド、チリ、アルゼンチンなどから輸入しています。良質のたんぱく質を含んでいるので、記憶力を向上させたり、皮ふのアトピー症状を改善させたりと、良い効果があると期待されています。