

献立ひとくちメモ

11月6日(月)



鱧（タラ）のお話です。

タラの旬は12月～3月です。漢字にすると「魚」へんに「雪」と書きます。初雪のあとに獲れはじめ、雪の季節においしくなるため雪が使われています。また、身が雪のように白いかからともいわれています。

タラは主に3種あります。魚コーナーでよく見るタラは「マダラ」といい、体長1メートルくらいの大きさです。背から体側にかけて灰褐色のまだら模様があります。小さいタラは「コマイ」といいます。加工品として使われるのが「スケトウダラ」で、体が細いのが特徴です。

タラは白身魚のなかで最も低脂肪・低エネルギーです。しかも、たんぱく質が多く含まれていて、ビタミン類やミネラルなども豊富です。