

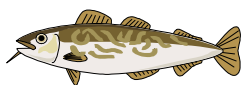


# からだのごちそう

NO.38  
平成22年1月号

## 今回の食材は・・・鱈（たら）

魚偏に雪と書くぐらいで、寒くなると美味しくなる魚です。  
体を温めてくれるちり鍋や寄せ鍋など、  
お鍋にもってこいの魚です！！



### ★たらのピリ辛煮★

#### 材料/2人分

- 生たら 2切れ(160g)
- 小麦粉 適量
- わけぎ 2本(30g)
- サラダ油 大さじ1/2
- 水 1カップ
- 酒・コチジャン 各大さじ1
- 砂糖・しょうゆ 各小さじ1

#### 作り方

- ①たらは小麦粉をまぶす。わけぎは3cm長さに切る。
- ②Aの煮汁の材料を合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、①のたらを入れて両面焼く。
- ④②の煮汁を加え、ときどき、たらに回しかけながら煮詰める。
- ⑤①のわけぎを加えてさっと火を通す。



### ●調理のポイント●

淡白な身は昆布だと相性が良いのでたらちりなどの鍋にするのがおいしいです。そのほか、フライ、ムニエル、ホイル焼きなどに幅広く使えます。火が通りやすいので加熱しすぎには注意しましょう。塩たらは塩が強すぎたら塩抜きしてから使いましょう。



### ●たらの栄養●

脂肪は極めて少なくビタミン、ミネラルはバランスよく適度に含まれています。低脂肪、低カロリーなのでダイエット中の人にはよい魚です。また比較的カルシウムも多く、ビタミンDを併せもつため、骨や歯を丈夫にする働きがあります。

### ★たらのトマトソース★

#### 材料/2人分

- 生たら 2切れ(160g)
- 塩 小さじ1/6
- オリーブ油 大さじ1
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- にんにく 小1/2かけ
- オリーブ油 大さじ1
- トマト(水煮) 1/2缶
- 塩・こしょう 各少量
- イタリアンパセリ 適量

#### 作り方

- ①たらは一口大に切り塩・こしょうをふる。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱して①のたらを入れ、両面をよく焼いて取り出す。
- ④同じ鍋に油を足して②の玉ねぎとにんにくを炒め、香りが立ったらトマトを缶汁ごと加えてとろりとなるまで煮てトマトソースを作る。
- ⑤③のたらを戻し入れて④のソースをからめ、塩とこしょうで味をととのえる。器に盛り、あればイタリアンパセリを添える。



### ★たらのチャウダー★

#### 材料/2人分

- 生たら 2切れ(160g)
- 牛乳 1カップ
- 粉チーズ 少々
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 1個
- にんじん 小1本
- ブロッコリー 1/4株
- 固形スープの素 1個
- 塩・こしょう 各少々
- 小麦粉 適量
- バター 大さじ2
- 水 1カップ

#### 作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじんはそれぞれ1cm角に切る。ブロッコリーは子房に分けてかために塩茹でにし、ざるにあげておく。
- ②たらは骨を除いて一口大に切り、こしょうを少々振って小麦粉を薄く、まぶしておく。
- ③鍋にバターを溶かし、たらを入れて両面に薄く焼き色をつける。たらを端に寄せて玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒め、油が回ったら水を加え、スープの素をくずし入れる。煮立ったらアクを除き、火を少し弱めて10分煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら牛乳を加えて軽く煮る。塩、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えて温める。器に盛って、粉チーズをかける。



(株)リライアンス 栄養士

宇根・植田・坂井・佐々木・篠田・清水・為政・新川・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川