

1月季節の食材

タラと小松菜



宣言
明るい笑顔
すぐ退席
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2009 1月号

～タラ～

鱈

タラは、高たんぱく、低脂肪の代表的な白身魚です。私達が一般的に「タラ」と呼んでいる魚は「マダラ」です。タラは文字通り、魚偏に雪と書くくらい雪の降る季節に獲れる魚です。マダラより小型のスケトウダラは、水分が多く、鮮度が落ちやすい為、調理しても荷崩れをおこしやすいので、練り製品の原材料として使われる事が多いです。身よりも雌の卵巣を塩漬けたタラコや、唐辛子で漬けたからし明太子の方がなじみ深いようです。また銀ダラと呼ばれるものは、タラの種類とは異なります。



選び方

目が黒々と透き通っているもの、皮に光沢があり張りのあるもの、えらが鮮やかな紅色をしているものを選びましょう。切り身は透明感と弾力のあるものが鮮度の良いものです。



栄養面の特徴

タラは、良質のタンパク質やカルシウムを多く含んでいます。タンパク質は、肉や血の元となり、カルシウムは、丈夫な骨を形成します。

また、白身魚の中ではビタミンA、Dが多いです。

ビタミンA… 視力の維持や、皮膚や粘膜の健康に役立ちます。

ビタミンD… 体内でカルシウムとリンの吸収を高め、骨や歯を丈夫にします。

【タラコとシラコの栄養・効果】

スケトウダラの卵巣を塩漬けたタラコには、パントテン酸が多く含まれています。パントテン酸には、若さを保つ働きがあります。また亜鉛も多く含まれています。

マダラの精巣はシラコですが、特にビタミンDが多く含まれています。



タラの豆知識

「タラ腹食う」の語源



タラという魚は、別表記で大口魚と書くくらい、魚の中でも特に大食漢として知られています。エサの種類も選ばずに何でも胃袋に詰め込んでしまいます。こんなタラの大食ぶりと、その大きなお腹から「タラ腹食う」という言葉が生まれたのですが、その大食にも理由があります。

タラは冬以外、水深150mもの深海に生息している為エサには恵まれず、食べられる時に腹一杯食いだめをする必要があるからなのです。大食漢の影響か、すぐに胃潰瘍になり自然に治っているようです。





～タラを食べよう レシピ～

タラとじゃが芋のフライ



【材料 3人分】

- ・お湯……………1/2カップ
- ・パイヨン……………4g
- ・タラ……………100g
- ・じゃが芋……………2個
- ・卵……………1個
- ・揚げ油……………適量

*****【作り方】*****

1. パイヨンをお湯に溶いて煮立て、タラを煮て取り出し、身をほぐします。
2. じゃが芋は茹でて、フォークでつぶし、1. と卵黄を加えて混ぜ合わせ、固く泡立てた卵白を手早く混ぜます。
3. 揚げ油を180℃に熱し、2. をスプーンですくって油に落とし、キツネ色に揚げます。



●○4○●

小松菜

小松菜は、関東を中心に広い地域で栽培されていますが、意外にも

生産量の一番多いのが東京です。小松菜の由来は、江戸時代に東京の小松川(現在の江戸川区)で作られていた事から、小松菜と呼ばれるようになったという説があります。小松菜は、緑黄色野菜の代表で、成分はほうれん草に似ています。アクが少ないので、下茹での必要がありません。生のものを調理する事で、水溶性のビタミンCを効率よく摂る事が出来ます。



選び方



小松菜は、葉柄が短く、厚めで張りがあり、緑が濃くみずみずしいものを選びましょう。葉っぱが丸く、小ぶりのものが柔らかいです。しおれたり、黄色く変色しているものは避けましょう。

●○5○●



栄養面の特徴

小松菜は、ほうれん草と栄養価が似ていますが、カルシウムはほうれん草の5倍も含み、野菜の中ではトップクラスです。また、小松菜は貧血の予防効果がある鉄や、成人病を予防するといわれるβ-カロテン、風邪予防に役立つビタミンCを豊富に含んでいます。

カルシウム…骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。



～●○小松菜の調理ポイント●○～

野菜に含まれているカルシウムは吸収率が悪いので、吸収率をよくする為に、クエン酸が含まれているレモンや酢などを合わせて摂りましょう。



～小松菜を食べよう レシピ～

小松菜のポタージュスープ

【材料 3人分】

- ・小松菜 …… 250g
- ・ベーコン …… 1枚
- ・水 …… 2カップ
- ・生クリーム …… 100ml
- ・オリーブオイル …… 大さじ2杯
- ・長ねぎ …… 1本
- ・パイオン …… 8g
- ・こしょう …… 少々



*****【作り方】*****

1. 小松菜はざく切りにして、長ねぎは小口切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンと長ねぎを炒め、長ねぎが透明にしんなりとしたら、小松菜を加えて炒めます。
3. 2. に水を加えて沸騰後5分間弱火で煮て、冷ましてからミキサーで滑らかになるまでかけ、鍋に戻します。
4. パイオン、こしょうで調味し、数分煮立てて、仕上げに生クリームを加えます。

