

当店からの
ご提案

料理メモ

鱈
(タラ)

旬のお魚

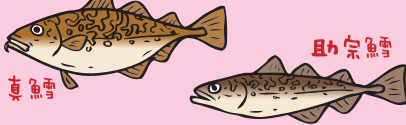
ウオッチング



生タラがおいしい季節です。煮てよし、鍋にもよし。たらふく食べてみませんか。

タラは冬が旬

タラといえばマダラ(真鱈)とスケソウダラ(助宗鱈)が知られていますが、漢字では魚偏に雪と書くように、どちらも雪が降る冬が旬の魚です。



「たらこ」はスケソウダラの子



スケソウダラはマダラより小ぶりの魚で身肉はすり身にし、主にかまぼこの材料などに使われますが、この魚の価値を高めているのが「たらこ」と呼ばれる卵巣です。たらこは塩漬けにしたり、辛子明太子などにも加工されますが、冬場には「助子」と呼ぶ生のたらこも出回ります。

マダラは大食漢



マダラは北太平洋北部の深海に棲み、12~2月頃産卵のために北海道や東北の浅海にやってきます。マダラの成魚は体長1メートル、10キロを超えるものもあり、何でも食べまくる大食漢。その食べっぷりから腹いっぱい食べることを「たらふく(鱈腹)食べる」と言うようになったとか。



調理メモ①

マダラの白子も見逃せない



抱卵期のマダラはエラ、大腸、歯以外はすべて食材になる魚。とくに菊子とも呼ばれる白子は珍味で、鍋物はもちろん、吸い物、酢のもの、茶碗蒸しなどにも活用されます。この時期、店頭では白子だけのパックものも売られているので、食してみませんか。

調理メモ②

甘塩ダラは輸入の冷凍魚?



甘塩ダラは通年店頭で売られていますが、冷凍で輸入されたものが多いとか。価格も生タラに比べて手頃で、焼き物や湯豆腐などにおすすめです。辛すぎるときは一度塩抜きして使うとよいでしょう。

調理メモ③

こんな料理法はいかが?



淡白な味が身上のマダラは脂肪分が少ないヘルシーな魚。皮にはコラーゲンもたっぷり含まれています。昆布との相性がよく、豆腐や冬菜といただくちり鍋や寄せ鍋、アラなども炊き込んだ味噌仕立ての鍋も美味。また、煮付けはもちろん、粕漬け、味噌漬けなどおいしいものです。余った身肉はでんぶなどにも活用できます。

タラの目利きポイント

- 生タラは身質がやわらかく鮮度落ちが早い魚。スーパーなどで売られているマダラの切り身の鮮度を判断するポイントは身の色と皮。身がピンク色で、皮に光沢があるものほど新鮮です。
- マダラの白子は透明感があり、身質がはっているものを。身崩れしてとろっとしているものは鮮度落ちしています。