

いつもご注文ありがとうございます。

「あっ！」と言う間に師走でござす。

11月30日までは普通に過ごしていたのに、12月に入った途端なぜかそわそわするのは私だけでしょうか。「師走」という漢字を見ると、なんだかさらに慌ただしい気分になります。

今月のお題は、読んで字のごとく雪のように白いお魚、鱈。

鱈は一年中漁獲される魚ですが、最も多く漁獲されるのは秋から冬にかけて。12月から3月の産卵期にかけて浅瀬に上がってくるため、漁獲がしやすいそうです。この時期の鱈は脂が乗っていて、オスの白子も人間にとっての「旬」を迎えます。切り身で売られていますが、全長1メートルにもなる大きな魚で、お腹の部分が大きく膨らんでいます。とても食欲旺盛な魚なので、「たらふく食べる」という言葉ができたそうです。

鱈は低脂肪で高タンパクなだけでなく、豊富な栄養を含んだ魚です。多く含まれたビタミンDには、カルシウムやリンの吸収を助け骨を丈夫にするだけでなく、免疫機能を調整してくれる働きもあります。感染症の発症や悪化の予防に役立つので、日照時間の短い寒い時期にぴったりの食材と言えますね。その他にもビタミンB12や葉酸、DHAも豊富で、成長期の子供や妊婦さんにも嬉しいお魚です。鱈に含まれるナイアシンには血液循環を促す作用があり、クマやくすみを改善する働きや肌の新陳代謝を促進する作用もあり、貧血予防にも役立ちます。

何かと忙しい12月のレシピは、材料を切って調味料を入れて蓋をするだけの簡単レシピです。油と一緒に料理することで淡白な鱈にコクを出し、脂溶性のビタミンDも効率よく吸収することができますよ。



材料・鱈 2切れ・白菜 ¼個・カネキ醤油 小さじ2・酒 大さじ2・バター 大さじ1～・塩 少々

作り方・鱈は大きめの一口大に切り、満遍なく塩を振ったらザルの上に20分ほど置き水気を切る。白菜は5cm幅に切り葉と軸に分けておく。フライパンに白菜の軸を敷き詰め、水気をよく拭き取った鱈を並べ、細かく切ったバターを乗せたら白菜の葉を乗せる。酒と醤油を振りかけたら蓋を閉め強火。蒸気が上がってきたら弱火にして10分蒸し煮にする。蒸し上がったら軽く混ぜ合わせ盛り付ける。

- * 沸騰させると鱈が硬くなるのでそこだけ注意。
- * レモンを絞ってキリッと白ワインとも。
- * さあ、今日の新聞には何回「たら」が出てきたでしょうか？

鱈料理をたらふく食べたら、寒い冬も元気に乗り切れそう。淡白な鱈だったら、たくさん食べても大丈夫。たくさん食べたらお肌もプルプル！醤油をたらっと垂らしても美味しいし、今日のご飯は鱈にしたら？

皆様が健やかなる新年をお迎えになられますように。